

ETXERAKO HEZIKETA ALDIZKARIA 6. ZENBAKIA. 5 €

Hazi Hezi



GAIA:

mAitatasuna

ELKARRIZKETA: ELIXABETE IMAZ
"Ukatu egin zaigu
amatasunarekiko
autonomia"

**Sendi
homoparentalak**

Ekin... Sortu!

KOSMODISEA



Gipuzkoa
ekintzailea



Gipuzkoako Foru Aldundia
Berrikuntzako, Landa Garapeneko eta Turismo Departamentua
Departamento de Innovación, Desarrollo Rural y Turismo

EUROPAR BATASUNA
UNION EUROPEA
%50 EUROPAKO GIZARTE FUNTSA
FONDO SOCIAL EUROPEO 50%



Europako Gizarte Funtsa
zure abarrazkuntza inbertitzen du
El Fondo Social Europeo
invierte en tu futuro

LH-DBH-Batxilergoa - Irailetik maiatzera

Irailean hasten da taldeen izen ematea eta ideia jasarekin abentura honetan landuko diren ideiak definitu ostean eta entrenamendu fasean jardun ostean. Laneari aritzeko hiru planetak eskola egutegira egokitutako denboretan banatzen dira ikasturtean zehar.

*Heziketa Zikloak - Irailetik Otsailera

Heziketa Zikloetara egokituta dago egutegia, otsailerako praktikaldiak hasi baino lehen bukatzeko, iraillean hasi eta otsailean bukatuz.

Sormena



Abentura honen oinarria da, Sormena ikasturtean landuko diren ideiak zehazteko, partehartzaileak baitira ikasturtean zehar landuko dituzten ideiak proposatu eta aukeratzeko orduan adibidez, edo talde bakoitzak bere lanei emango dien ikuspegia erabakitzeko. Talde lanean iritziak elkarbanatu, eztabaidatu eta akordioetara heltzen ikasi behar dute.

Erabakiak hartu



Kosmodisearen beste gako bat da. Talde lanaren bitartez erabakiak hartzeko gaitasuna bideratu nahi dugu, abenturan zehar landuko ditugun ideiak aukeratzeko orduan adibidez, edo talde bakoitzak bere lanei emango dien ikuspegia erabakitzeko. Talde lanean iritziak elkarbanatu, eztabaidatu eta akordioetara heltzen ikasi behar dute.

Gogor lan egin



Esfortua baloratzen erakutsiko digun lan atsegina, egindako lanaz harro egotera garamatzana.

Taldeko guztiak beharrezkoak dira bakoitza eginkizun eta ardura desberdinekin.

Gora-beherei aurre egiten ikasi



Euforia, amorrua, monotonia, armonia momentuak bizitzea ezinbestekoa da. Denetik dago Kosmodisean, bizitzan bezala, izan ere gure ibilbidea ikaskuntza akademiko bat izateaz gain bizitarako ikaskuntza bat lortzea baita.

Arrakastak, porrotak, pozak eta frustrazioak maneiatzen ikasteko.

Europar Curriculum-arekin bat



Balore desberdinak sormena, autokontzientzia, ekimena, maigulasuna, tolerantzia, analisirako gaitasuna, nahimenekimena, hausnarketa, lidergoa, hulsegitea, erakundearen tolerantzia, gatazkei aurre egiteko gaitasuna, gizartearekiko erantzunkizuna bezalako balioak eta kultura ekintzaile eta digitalaren trebetasunak bultzatzen ditugun talde lanaren bitartez.

Lehen Hezkuntza, DBH, Batxilergo eta Heziketa Zikloetarako diseinaturiko 2.0 abentura.

Gipuzkoako Foru Aldundiaren Berrikuntzako, Landa Garapeneko eta Turismo Departamentuaren ekimena, Europako Gizarte Funtsekin dirulaguntzarekin.

Gurasotasun- eta haziera-ereduaz askatasunez erabakitzeke aukera izan dezagun

Guraso izaten ikasi egiten da. Bat ez da ama bilakatzen haurra izate hutsarekin. Aita izaten ere desikasi eta ikasi egin daiteke. **Hazi Hezi**-ren seigarren zenbaki honetan guraso izateko ikasketa- eta sozializazio-prozesuez aritu gara atal desberdinetan, eta aldizkari hau egiten lagundu diguten aditu eta arituek honako hitz hauek lotu dizkiote ikasketa-prozesu horri: askatasuna, aukera, erabakia...

Elixabete Imaz antropologoari egindako elkarrizketan ikusi dugu jendarteak zer nolako eragina duen ama izateko ikasketa-prozesuan. "Ikasi egiten dugu ama izaten, ez da bat-batean gertatzen. Eredu bat jasotzen dugu, eta sozializazio-eredu bat aktibatzen da. Gizartearen aldetik exijentziak daude, eta norberak ere eredu bati erantzun nahi dio", azaldu du elkarrizketan zehar Imazek. Elkarrizketa amaitzeko, honakoa dio irakasleak: "Nik espero dut etorkizunean pertsonak aukera anitzak izango dituztela beren bizitza garatzeko".

Gai nagusian aitatasuna —aitatasunak— izan dugu hizpide. Aita engaiatu izateko ikasketa-prozesua azaldu digu **Iñaki Kasaresek**. "Gizonezkook lehiarekin eta gogortasunarekin lotutako gizon-eredua izan dugu, eta gizon-eredu horretatik kanpo ateratzea arriskutsua zen, norbere gizontasuna zalantzan jartzen baitzen. Gizon-eredu hori oso hertsia da, eta eredu horrek ez digu uzten tarte handirik maitasunarekin lotzeko, zaintza-lanetarako edota harreman psikoafektiboetarako".

Seigarren zenbaki honetan ere present izan dugu gurasoak ez direla aitak eta amak osaturiko bikoteak soilik. **Aloña Jauregi**ren hitzak ekarririk, "aita eta ama dituzten familiak bakarrik aipatzen dituzten ereduek dagoeneko ez dute balio". Gurasotasun-eredu anitzez aritu gara. Zenbait jende "oso itxita" ikusten du oraindik ere Jauregik; "rolen eta arauen arabera, itxita, jokutzen du jende askok, barrutik sentitzen duena egiteko askatasunik gabe".

Elkarrizketan, Gai nagusian nahiz Gurasoak mintzo atalean, behin eta berriz atera dira askatasuna, aukera edota erabakia berbak hizpidera. Eta ideia horietxek ekarri nahi ditugu editorialera; gurasotasun- eta haziera-ereduaz askatasunez erabakitzeke aukera izan dezagun. **Arantza Larrea** emaginaren esaldia da, zehazki, izenburura eraman dugun hori. "Norbere bizitzeko moduarekin eta pentsatzeko erarekin lotua dago umeen haziera; horren arabera aukeratuko ditugu jarraitu nahi dugun haziera-eredua eta gure intereseko teoriak. Emakume bakoitzak askatasunez erabaki dezala".

10

A

Koordinatzaileak

Joxe Mari AUZMENDI
Ainara GOROSTITZU

Idazkaritza

Uxue UGARTEMENDIA

Erredakzio-taldea

Nerea AGIRRE
Kontxi AIZARNA
Mila APEZETXEA
Ainhoa AZPIROZ
Izame GARMENDIA
Iñigo LARRAÑAGA
Aritz LARRETA
Arantzazu MUÑOA
Josi OIARBIDE
Josu TXAPARTEGI
Arantxa URBE
Ankelo USOBIAGA

Kolaboratzaileak

Alicia ARISTI
Iñaki EIZMENDI
Aitziber ESTONBA
Elisa FERNANDEZ
Libe GARMENDIA
Arantza LARREA
MEITAIMAITIE
Nerea MENDIZABAL
Mariaje SARRIONANDIA

Aholkulariak

Joxe AMIAMA
Miren CAMISON
Carmen FERRO
Joxe Ramon MAUDUIT
Alex MUELA
Mariaje URANGA
Amaia VAZQUEZ

Argazkiak

Hazi Hezi
Alicia ARISTI

Diseinua

Graf!k

Inprenta

Antza

Elkarlanean



21



EDITORIALA

Gurasotasun- eta hazi-ereduaz askatasunez erabakitze aukera izan dezagun

3

LABUR-LABUR

6

KONTSULTA

8, 18, 44, 50, 58

GAI NAGUSIA

Aitatasuna

10

ELKARRIZKETA

Elixabete Imaz

21

ASTEZ ASTE,

URTEZ URTE

27

Sexu bereko bikoteak

38

Bigarren seme-alaba

43

EZTABAIDAGAI

Eskolaz kanpoko kirola

46

JOLASAK

52

SORMENA

Uxue Alberdiri elkarrizketa

55

55





Edoskitzeari buruzko argazki lehiaketa antolatu du Irriargi Elkarteak

Amagandiko edoskitzea eta seme-alaben errespetuzko haziera babesten duen Irriargi Elkarteak amagandiko edoskitzearen inguruko argazki lehiaketa antolatu du. Gai horrekin erlazioa duten argazki original eta argitaratu gabeak aurkeztea izan da lehiaketaren xedea, beti ere, bizi-modu kontzienteagoa eraikitzea oinarri hartuta.

Beasainen egin den edoskitze festan banatu dira argazki lehiaketako sariak, besteak beste, **Hazi Hezi** aldizkarian urte osoko harpidetza. Argazkian, tandem sariaren irabazlea, Dani Coradaren argazkia.

Familiaren eta lanaren arteko kontziliazioari buruz bozkatu dute Suitzan

Erreferenduma egin dute Suitzan lana eta familiaren arteko kontziliazioa hobetzeko proposamenaren inguruan. Partaideen artean gehienek (% 54,3) alde bozkatu duten arren, proposamena ez da aurrera atera, 26 kantonamendutatik 15etan ezezkoa esan dutelako, eta proposamena onartzeko guztien baiezkoa behar delako. Proposamenaren aldekoek diote gurasoek eskubidea izan behar dutela umeak zaintzen etxean geratzeko nahiz etxetik kanpoko lanarekin jarraitzeko; eta bat edo beste aukeratu, bi diru-iturri berrak izan behar dituztela. Aldiz, kontrakoek esanetan, familia eremu pribatuari dagokio, eta beraz, estatuak ez du zertan eskurik hartu kontu horietan.

LABUR LABUR

"KONTZILIAZIOAREN ALDE", ORDUBETE ATZERA

Orain urte batzuetako ordutegira itzuli eta eguneroko bizimoduko hainbat ohituraren aldaketa bultzatzea ari da aztertzen Espainiako Diputatuen Kongresua. Hala, Greenwich-i dagokion ordura itzuliko litzateke Espainia, hau da, ordubete egingo luke atzera eta Erresuma Batuko ordutegi berbera izango luke. Neurri horrekin lanordua arrazionalizatu nahi dira eta lanaren eta familiaren arteko kontziliazioa hobetu. Adituen arabera, aldaketa horrek hainbat ohitura aldatzea ekarriko luke: lantokian igarotzen diren orduak gutxitu, lehenago jan, ohera garaizago sartu, etab. Horrek, era berean, laneko produktibitatea handitzeaz gain, familiarekin egoteko denbora gehiago izatea ekarriko lukeela diote. Haatik, aldaketa gauzatuz gero, Ipar eta Hego Euskal Herrian ordu desberdinak leudeke.



AITATASUNARI BURUZKO IKASTAROA EGINGO DA HERNANIN, ETA HEZKUNTZARI BURUZKO TOPAKETA TOLOSAN, 'ALTZOAN' HAURRAREN GARAPENERAKO ELKARTEAREN EGOITZAN

On:giz berdintasunaren aldeko elkarteak antolatuta "Aita parekideok, denontzako onura" ikastaroa egingo da Hernaniko Kultur Etxean doan eta euskaraz, urriaren 10ean hasita.

Altzoan elkartearen eskutik berriz, urriaren 28an "La educación prohibida" dokumentala eman go da Tolosako kultur etxean, 19:30ean. Urriaren 30ean, Bizitoki eskola alternatiboari buruzko hitzaldia izango da toki eta ordu berean. Amaitzeko, urriaren 31n Altzoan-en lokala inauguratuko da eta elkartearen aurkeztuko 18:00etan hasita, Abastoseko lehen solairuko lokaletan.

Horrez gain, **Hazi Hezi prebentzio zentroak** (ez du zerikusirik aldizkari honekin) urrian hasita,

200 orduko ikastaroa antolatu du umeen hazierarako giza sistemen ekologiaren inguruan, urtebetean egiteko. Bertan honakoa landuko da: edoskitze naturala eta ekologikoa bideratzeko prebentzio-neurriak; sexualitatea, bitartekaritza, gatzakei irtenbidea ematea eta komunikazio-teknikak; landutakoa hezkuntza-sisteman, erakundeetan... aplikatzea; adibide praktikoak konbinatzea eta parte-hartzaileen ikuskapena.

Azkenik, "Maitasuna eta mugak Haurren Arima Zaintzetik abiatuta" izenburupean hitzaldia eskainiko du **Cristóbal Gutiérrez** urriaren 17an Arrasaten eta 19an Elorrian, ondoren, ekainera bitartean gai beraren inguruko ikastaro bana egingo dira.

Crowdfunding kanpaina hasi dute umeen intoxikazioak ikertzeko

Gurutzetako Unibertsitate Ospitaleko medikuek lideratzen duten umeen intoxikazioei buruzko proiektu baterako crowdfunding kanpaina abiarazi dute. Laguntzak euren online plataformaren bidez eman daitezke: www.goteo.org/project/toxicosinfancia Kanpainaren bidez lortutako dirua haurren eta nerabeen intoxikazioak ikertzeko erabiliko da. Proiektuan parte hartzen duten medikuen arabera, intoxikazio horiek sahiesteko biderik egokiena prebentzio-neurri eraginkorrak diseinatzea da. Beraz, kanpainatik lortzen den diruarekin nazioarteko zenbait batzar zientifikoren emaitzak zabaltzeaz gain, prebentziorako aholku gida bat osatuko da eta online plataforma sortuko da familiei lagundu eta aholkuak emateko.

Haurrasate, haurren iritziei esker herria hobetzeko egitasmoa

Arrasate hobia lortzeko "Haurrasate: haurrak ardatz, Arrasate hobe bat eraiki" ekimena jarri dute martxan Txatxilipurdik, Bagarak eta Huheziko Heldu iker-taldeak. Irailaren 26an proiektua aurkeztu ostean, hiru gogoeta talde sortuko dituzte (haurrak, gazteak eta helduak) abendura bitartean hainbat gairen inguruan mintzatzeko: espazio irekiak, pertsonen ongizatea zein autonomia, eta irisgarritasuna.



Alvaro BEÑARAN
Psikomotrizista-pedagogo

'AMA NAHIKOA ONA'

'Ama nahikoa ona'-ren kontzeptua irakurri dut zuen aldizkarian. Baina ez dakit zer den. Ama perfektua izateko ahaleginetan topatzen dut ordea neure burua.

WINNICOTTEN KONTZEPTUA DA, eta niri oso kontzeptu interesgarria iruditzen zait, amari presioa kentzen baitio: "Ez dut perfektua izan behar nire haurra aurrera ondo ateratzeko". Gainera, ez da bakarrik ez naizela perfektua izan behar, baizik eta ez dela komenigarria perfektua izatea. Hemen umearen adina kontuan eduki behar da: haurra jaio berritan, oso komenigarria da ama hor egotea ia-ia % 100ean, haurrak hasierako momentu horietan behar dituen zaintzak oso handiak baitira. Pixkanaka-pixkanaka ama ez hain perfektua izaten hastea komeni da. Winnicottek hutsunea deitzen dio inperfekzio horri; amaren hutsune horiei esker —amak uzten dituen espazioei esker—haurrak bere

baliabideak garatuko baititu egoera bati aurre egiteko. Ama beti-beti hor egongo balitz, perfektua izanez, haurrak ezingo lituzke bere baliabideak garatu. Horrek ez du esan nahi, noski, amak ez duenik hor egon behar; baizik eta ama nahikoa ona, egokia izanik, umea ondo egongo dela eta bere baliabideak eta autonomia garatuko dituela. Zer da ama egokia? Egoteko gai dena, eta ez egoteko ere gai dena. Honekin loturik, Winnicotten beste ideia interesgarri bat ekarriko nuke: amak eusten dio umeari, nork eusten dio umeari? Hemen amaz ari gara, baina guraso batek ez luke egon behar bakarrik umeari eusten, bere inguruak —beste amak, aitak, bi aitetako batek...— hor egon behar du.

KONTAKTU FISIKOA

Ahizpak ume bat hartu berri du adopzioan, 18 hilabetekoa. Antzeko esperientzia izan duten guraso batzuek esan izan digute kontaktu fisiko handia emateko hasieratik, beste batzuek ordea kontaktu hori geroagorako uzteko. Adopzioan harturiko haurrekin atxikimendua garatzeko, fisikoki nola jokatu jakin nahiko genuke (kontaktu fisikoa hasieratik eskainiz ala ez).

EZ DA BATA ALA BESTEA. Adopzioan harturiko ume bakoitza bere historiarekin etorriko da, bera den bezalaxe. Ez dakigu nolako den, eta horren arabera jokatu dugu; kontaktua behar duela ikusten badugu, emango diogu; kontaktua ez duela jasaten ikusten badugu, itxoingo dugu eta bitartean segurtasuna emango diogu, entzun, ulertu, ondoan egon... Hori da atxikimendua: segurtasuna eman- go diguten pertsonak aurkitzea, konfiantzazkoak, eurekin lotzeko denbora ematen digutenak, beldurrik ematen ez digutenak. Hor kontaktua egon daiteke, ala ez; haur bakoitzaren historiaren eta beharren arabera izango da. Ez dago araurik. Atxikimendua garatuko da konfiantzazko erreferentzia-irudi bat baldin bazara haur horrentzat. Lagungarria da adopzio-elkartee- kin harremanetan jartzea, batetik, eta bestetik, etxean dugun haur erreal horri —ez guk irudikatzen genuenari— begiratzea.

HIZKETAN ATZERAPENA

Erditze biziki gogorra izan nuen. Hiru urte igaro dira ordutik, eta alabak ez du apenas hitz egiten, hitz batzuk besterik ez ditu esaten. Erditzeak izan ote dezake hizketarako atzerapenean zerikusirik? Edo bestela, zergatik izan daiteke?

BEREIZI BEHAR DIRA komunikatzeko gaitasuna eta hitz egiteko gaitasuna. Hau da, zer da ez duena, hitza edo komunikazioan ere arazoak ditu? Aholkatuko nuke inguruan dituen espezialistek —eskolakoek— behaketa egitea. Hitzaren gabezia da arazo bakarra? Nola dabil beste gauzetan, harremanetan, kognitiboki, psikomotritzitatean...? Hitza bakarrik baldin bada arazo, eta beste guztia ondo badago, badaude kasuak hitza beranduago garatzen dutenak. Hitzaz gain, bestelako hutsuneak baldin badaude, garapenean atzerapena ekar lezakeen

zerbait ote dagoen ikusi beharko litzateke. Lehendabizi behaketa bat egingo nuke, ahal dela espezialista batekin, jakiteko ea arazoa hitzean kokatzen den, edo hori beste arazo baten sintoma adierazgarriena ote den. Baina horrek ez du haurra estali behar, ikusi jolasean, komunikazioan, maila kognitiboan nola dabilen, eta gurasoen haurrarekiko harremana ez zentratu hitzean. Zailtasunak dituzten haurrekin terapia egiten dugunean, askotan agertzen da erditze-inguruan gertatzen den arazoren bat abiapuntuan.

PSIKOPEDAGOGIA

AUTOESTIMUA

Guk, aitona-amonok, geure umeak hazi genituenean ahal genuena egin genuen, genekienarekin eta haurrek eurek irakatsi zigutenarekin. Orain, bilobak hezten laguntzen ari garenean, badirudi guk egindako hark guztiak ez duela balio, beti kontuz ibili behar dugula autoestimua dela-eta. Zer da zehazki autoestimua eta zein dira haurraren autoestimua ez mintzeko klabe nagusiak?

LEHENIK ETA BEHIN, aitona-amonoi esan, eurek gozatu egin behar dutela bilobekin, eta ez hainbeste kezkatu hezitzeaz; printzipioz beste rol bat da haie-na, gurasoak daude euren seme-alaba hezteko. Haurra errespetatu behar da, noski, hori izango da klabe nagusia. Autoestimua definizio asko daude, baina oinarrian esan nahi du norberak bere buruari balorea ematea. Eta horretarako zer da garrantzitsua? Norbaitek zuri balio hori ematea hasieratik, eta beste horrek ere balioa izatea. Aitona-amonok errespetatu behar dute umea, bai, baina umeak ere errespetatu behar ditu aitona-amonak. Seme-alabekin hitz egin dezatela, eta egin dezatela akordio bat heziketaren inguruan; akordio horren barruan



aitona-amonok eduki behar dute euren espazioa eta egiteko modua. Arazoa da aitona-amonok gurasoen rola betetzen dutenean, ordu pila bat daudenean bilobekin. Hori da arazoa. Ez da komenigarriena, baina egoera hori gertatuko balitz, adostu

egin beharko lirateke hezkuntzari buruzko minimo batzuk. Baina autoestimuari dagokionez, haurra maitatuz eta errespetatuz autoestimua izango du haurrak; beldurak kendu behar ditugu haurren zaintzaren eta hezkuntzaren inguruan. Bestearen autoestimua-rekin elkarbizitzan eraikiko dugu geurea ere, horixe da beste klabe bat. Haurraren autoestimua gurasoekin eraikitzen da, eta oinarri hori ondo ezartzen bada, gero aitona-amonok naturaltasunez jokatu du umeak. Gurasoen eta aitona-amonon artean akordio bat eta konfiantza egon behar da, eta gurasoekin autoestimua ondo ezarri bada, haur horrek berehala ulertuko du aitona-amonok gauza batzuk egiten dituela eta gurasoekin beste batzuk.

GAITASUN HANDIKO UMEAK

Askotan entzun izan dugu gaitasun handiko umeek harremanetarako zailtasunak izaten dituztela. Zergatik izaten da hori?

HAUR BAT GARAIZAGO hasten bada irakurtzen, zenbait guraso abila den hori estimulatzen hasten dira berehala. Gaitasun handiko haurren batek izan dezake zerbait, egituraz, beste haurrekin harremanetara zailduko diona, baina, oro har, zailtasun hori ez da gaitasun handikoa delako izaten, baizik eta berekiko harremana gaitasun handi horietan zentratzen delako. Garaiz irakurtzen hasi den haurrari etengabe irakurtzeko gauzak ematea; horri buruz bakarrik galdetzea; idazten eta irakurtzeko jolasak bakarrik proposatzea... horrek ekar diezazkioke zailtasunak gero beste haur batzuekin harremanetarako. Abildade hori hasieratik gehiegi estimulatzen badu helduak beste esparru batzuk ahaztuz, bere bizitza gaitasun



horien gainean eraikitzen du haurrak eta ez besteekin egote horretan. Horrexegatik aspertzen dira haurrak eskolan. Nik ikuspegia zabalitzea gomendatuko nieke gurasoei, ez zentratzea haurrarekiko harremana gaitasun horietan. Haurtzarora gozatzeko garaia da, ez gaitasun bat lantzeko eta estimulatzeko garaia.

GAI NAGUSIA: aitatasuna

mAitatasuna



Gero eta gehiago dira gurasotasunari leku egin nahi dioten aitak, laguntzaile ez, baizik eta “erabateko aita” izan nahi dutenak. Emakumearen jardunaldi bikoitzak, familia-egitura berri murriztak eta gizonaren jabekuntza-prozesuak sortu dute aita berria.

“Ez nuen nire aita bezalakoa izan nahi. Ez nuen absente dagoen aita bat izan nahi, hornitzaile hutsa, egun osoa tailerrean ematen zuena. Bere lanaldia amaiturik, lagunekin basoerdi batzuk edatera joango zena egunero, eta afaltzeko orduan etorririko zena etxera”. **Iñaki Kasaresen** hitzak dira. “Alderantzizkoa eman badezake ere, gizon ona zen gure aita. Guretzako onena gura zuen, eta bizia ere emango zukeen gure alde. Bere garaiko eta tokiko gizona zen”.

Duela 10 urtetik da guraso Kasares, 2003ko abenduaren 25ean jaio zen Joana alaba. “Erabateko aita” izan nahi zuen: “Zaintzari garrantzia eman nahi nion, gizakion arteko harremanik ederrena elkar zaintzea dela pentsatzen baitut. Maitasuna ematea eta maitasuna hartzea, horixe da aitatasuna. Zaintzea (hala bere burua nola besteak), sentitzea, jostatzea, laguntasuna, alaitasuna, hurbiltasuna... gizatasuna da”. Kasaresek aitatasunari buruzko blog bat dauka duela bost urtetik ‘www.guraso.com’ atarian.

Gero eta gehiago dira gurasotasunari euren bizitzetan protagonismo handiagoa eman nahi dioten gizonezkoak. Eskola atarian, parkean gero eta ugariagoak dira aitak, baina baita bainatzen, afaria ematen, pardelak aldatzen ari direnak, seme-alabekin jolasten direnak, entzuten dietenak eta erabakiak hartzen dituztenak ere. Aldatzen ari baita aita izateko modua, orain aita direnen aiten garaitik hona. Aitatasunari buruz baino, aitatasunei buruz hitz egin behar da gaur egun. Batetik, aitaren egitekoa oso modu diferentean uler dezaketelako auzo bereko bi gizonek; baina baita familia-egiturak aldatzearen ondorioz, biologikoak ez diren aitek (adoptiboek nahiz



bikotekidearen seme-alabak hezten eta maitatzen dituztenek) ere sekula izan ez dituzten rolak betetzen dituztelako. Aitatasunen barruan, maitatasunaz hitz egin liteke gaur egun, Igor Elortzaren hitzak ekarrita.

Alabaina, fenomeno minoritarioa da oraindik, bai kopuruz, baina baita antolaketaz, teorizazioaz eta hausnarketari dagokionez ere. Kasaresek guraso.com-en idatzi dituenetik aparte, ezer gutxi dago Interneten aitatasunari buruz euskaraz. Google-rentzat, aitatasun-baimena, aitatasun-probak edo aitaren kustodia dira erreferentzia bakarrak. Arlo akademikoan ere oso urriak dira aitatasunari buruzko ikerketak Euskal Herriko testuinguruari dagokionez. Dauden apurrek, gainera, alderdi kuantitatibotik begiratzen diote aita izateari, kanpoan utziz ikerketa kualitatiboek landuko lituzketen alderdi emozional, psikologiko edo afektiboak —bai aitari dagozkionak, nola familiari, seme-alabei eta gizar-

teari, oro har—. Nazioartean 2000ko hamarkadan hasi zen aitatasun-eredu berriez edo aita aktiboez asko idazten, nahiz eta fenomenoak lehenagokoa izan. Ikerketa horiek aitatasun-eredu berri honen ondorio positiboak egiten diete erreferentzia: batetik generoen arteko harreman pertsonal eta sozial orekatuagok dakartza; baita aita absentearen lekuan aita kontziente bat edukitzeak haurren garapen psikosozialean daukan eragin positiboa ere; eta baita aitentzat eurentzat aberasgarria dela euren seme-alaben zaintzaz arduratzea, pertsonalki garrantzitsuak diren dimentsioak —hala emozionalak nola komunikatiboak— garatzen laguntzen baitie.

Euskal Herrian Raquel Royo Prieto Deustuko unibertsitateko soziologoak egin du berriki aitatasunaren ikerketa bat Emakunderentzat eginitako ‘Maternidad, paternidad y conciliación en la CAE’ ikerketan. Ikerketaren objektua kontziliazioa den arren,

aitatasunaren eta amatasunaren esanahi kulturalak aztertzen ditu, bi instituzio horiek botereak baldintzaturiko eraikuntza sozial eta historiko gisa aztertuz, eta ez datu biologiko eta fenomeno natural soil gisa. Arreta berezia jartzen du azken hamarkadetan gizonezkoek euren seme-alabekiko gero eta gehiago inplikatzeko aitatasunean eragin duen aldaketan. **Aita berriei buruz hitz egiten du soziologoak, eta en-gaiamendua aipatzen du aita berri horien ezaugarri nagusi gisara. Royo Prietoren arabera, aita berriak euren seme-alaben zaintza eta maitasuna partekatzeke prest dauden aita dira, eta bikotearen barruan, seme-alaben zaintzan modu orekatuan parte hartzen dutenak.** Dena den, aldaketa hau geldoa eta graduala dela dio, "eta horrek, haatik, ez du esan nahi amatasun eta aitatasun parekidea ditugunik".

Joxe Ramon Mauduit psikologo eta prebentzioan aditua eta Xabier Odriozola antropologoa lekuko pribilegiatu izan dira aitatasunaren aldaketa honetan. Mauduitek Donostiako Hazi Hezi prebentzio zentroan (ez dauka zerikusirik aldizkari honekin) urteak daramatza aitei euren seme-alaben hazieran parte hartzen laguntzen, bai gizonentzat duen garrantziagatik baina

bereziki bikote heterosexualen haurren hazieran ama bakarrik ez egoteak duen garrantziagatik (bikote homosexualetan ere bikotekide bien parte-hartze aktiboan laguntzen du). Odriozolak, bestalde, hogei urtetik gora daramatza gizontasunaz ikertzen, eta duela 15 bat urte hasi zen aitatasunean sakontzen.

Gizontasunaz hausnartzearen ondorioa izan zen, Kasaresen kasuan, aitatasuna modu kontziente batean hartzeko hautua: "Ni gizon tradizionala izan naiz, gehienak bezala. Gizon arruntaren rolak izan ditut aspalditik: konpetitiboa, produktiboa, emoziorik gabekoa... Duela 15 bat urte hasi nintzen neure gizontasunari modu kritiko batean begiratzen, gustura ez nengoelako. Eta horren segida izan zen aita izatea. Bestelako harremana egin nahi izan dut nire alabarekin".

Odriozolaren arabera, kontrako bilakaera ere askotan ematen da, aita bilakatzean gizontasunaz hausnarketa egiten hastea. "Aitatasuna oso momentu egokia da gizontasuna birplanteatzeko. Ume baten jaiotzak sentimenduen eta emozioen munduarekin harreman estu-estuan jartzen baitzaitu eta horrek, askotan, maitasunarekin konektatzera eramaten zaitu".

Odriozolak deskribaturiko gizonen ahalduntze-prozesu hori izan da aitatasunaren transformazioa ekarri duen faktoreetako bat. "Aitatasunak bestelako gizon izatea eskatzen die askori", azaldu du Odriozolak. "Gizonezkook lehiarekin eta gogortasunarekin lotutako gizon-eredua izan dugu, eta gizon-eredu horretatik kanpo ateratzea arriskutsua zen, norbere gizontasuna zalantzan jartzen baitzen. Gizon-eredu hori oso hertsia da, eta eredu horrek ez digu uzten tarte handirik maitasunarekin lotzeko, zaintza-lanetarako edota harreman psikoafektiboetarako". Odriozolak ikusi ahal izan du gizon batzuek aitatasunaren bitartez jarri direla harremanetan ordura arte ia ezazagun zitzaizen maitasun-, afektu- eta sentimendu-mundu batekin.

Alabaina, aitatasunaren transformazioa bultzatu duen faktore garrantzitsua, adituen arabera, emakumea etxetik kanpoko lan mundura inkorporatzea izan da. Familia tradizionalaren oinarriak, eta genero rol tradizionalen bereizketa zurruna aldatzera behartu du emakumea lan munduan sartzeak. Nahiz eta oraindik ere, neurri handi batean egitura sozial eta familiarak jarraitzen duen sexuen araberako garai bateko lan banaketaren ereduarekin. Eredu horren ondorioz, emakume askok



Gaurko aiten aita, XIX. mendeko gizona

Aitatasuna, edo aitaren egitekoa, desberdina izan da historiako momentu desberdinetan, eta gaur egun ere desberdina da kulturarik kultura. Afrika erdialdeko Aka edota Mbuti tribuetan, adibidez, aitek esku hartze erabatekoa daukate euren seme-alaben hazieran; aldiz, beste muturrean, Rwala Ekialde Hurbileko tribu beduinoko aitek, ez dute langintza horretan inolako esku hartzerik.

Mendebaldeko kulturetan, eta berariaz, Euskal Herrian, tradizio erromatarrak eta judeokristauak gaur arteko arrastoak utzi dituzte amatasun eta aitatasun-ereduetan. Alabaina, gaur egun irudi kolektiboan dauden aita eta amaren ideiak ulertzeko Industrializazioa joan behar dugu, gutxien-gutxienik. Raquel Royo Prietok bere

ikerketan jaso duenez, adituek aitatasun modernoa eta premodernoren arteko bereizketaren mugarri iraultza industrialia ezartzen baitute. Gaur egun aitatasun posmodernoz hitz egiten dute.

Industrializazio-iraultzaren aurretik, aitek etxearen —baserriaren— inguruan egiten zuen bere lan produktiboa, eta aita zen familiako aktibitate guztien arduraduna, baita, beraz, seme-alaben ekintzen arduraduna ere; ondorioz, berak hezi eta ezarri behar zuen diziplina bere oinordekoengan. Autoritatea zen, beraz, industrializazio aurreko aitaren ezaugarri nagusia. Industrializazioak sexuen araberako bi eremu bereizi zituen: lan mundua ireki zitzaizen gizoni (hots, lan ordainduarena edo enpleguarena) eta emakumeak

eremu pribatuan gelditu ziren. Amatasuna ere eremu pribatu horretan gelditu zen, beraz emakumearen egiteko.

Sustraiak, bada, XIX. mendean ditu gaur egungo aitatasun- eta amatasun-eredu bitarrak. Aitatasun-eredu tradizionala familiaren mantenu ekonomikoaren arduradunari lotua dago, aita ogia irabazteko etxetik kanpo lan egiten duena da —'breadwinner'—. Lanari zor zaion gizona aita absentea da, eta ondorioz, salbuespenak salbuespen, amarekikoak baino harreman hotzagoak eta ez hain sarriak garatzen ditu seme-alabekin. Ondorioz, tradizioak autoritate eta hornidura ekonomikoari loturiko ezaugarriekin lotzen du aitatasuna —edo aitaren egitekoa—, eta ez hazieraren alderdi afektiboarekin.

lan-jardunaldi bikoitza egin beharra izaten dute: etxetik kanpoko lana eta zaintzari dagokiona. Etxe barreneko desoreka horrek ekarri du, batetik, gizonak hazieran parte aktiboagoa hartzea, baina ez da arrazoi bakarria izan.

Aldaketa ekarri duen beste faktore bat familia-egiturari dagokiona da: sendiak murriztagoak dira gaur egun, garai batekoen aldean. Gizarte-egitura komunitatean oinarritzen zen lehen, eta ez hainbeste norbanakoan. Amaz gain, amona edota izebak zeuden garai batean etxean, etxea ez baitzen bikote bakarraren bizilekua. Garai haietan haurren haziera-lana sendi bereko emakumezkoen artean banatua zegoen. "Amak dagoeneko ez dauka bere amaren, ahizparen, lehengusaren edo amonaren babesa; baizik eta bikotekidearena bakar-bakarrik —dio Mauduitek—. Etxe horietan bikotekideak lagundu ezean, amak bakar-bakarrik daude, eta horrek ere aitaren parte-hartzea bultzatu du".

Nola izan aita lagungarri bat?

Gurasotza gauza garrantzitsua dela jabetu diren gizonezkoak dira Odriozolak dinamizaturiko gizon taldeetara eta Mauduitengana etortzen direnetako asko. "Orain gizonak ardurak hartu behar ditu giro hori egokia izan dadin haurrak dituen gaitasunak garatzeko, baina orain arte aitek ez dute egiteko hori izan", dio Mauduitek.

Aitatasuna ardura osoz hartu nahi duten aitek nola egin asmatu ezinda ikusten dituzte bi adituek. Imaginario kolektiboan oraindik tradizio historiko-kulturaletik oinordekotzan harturiko eredia baitaukagu, Kasaresen aitaren garaikideena. Familia-tradizionaleko aitarena. Onartzeko edo baztertzeko, irudimen kolektiboan dagoen aita horrek eragina du gaur eguneko praktiketan kontzienteki edo inkontzienteki, zail baitzaie gizon askori eredu hori bazter utzi eta hazieran parte hartzea.

"Nola?". Hori izan ohi da aitek bai Mauduiti eta baita Odriozolari ere

egiten dieten galdera. "Zer egin behar dut aita lagungarri bat izateko?". Aita asko galduta ikusten ditu Odriozolak, nahi eta borondate handiarekin, baina eredurik gabe. "Euretako askok ez dute eredu hezi-garririk jaso, eta heldulekuak falta dituzte", dio antropologoak. "Haurra jaio aurretik, erditzean.. non egon behar duten jakin nahi dute aitek, zein den beren funtzioa, nola lagun dezaket. Ondoren, jakin nahi dute umea hartu eta nola antzemango duten gose den, logale den... negarrez hasten denean zer egin, nola kudeatu haurren behar fisiologikoak, emozionalak, intelektualak... Zalantza handiak dituzte".

Aitaren egitekoa —euren kezka garbi erakusten duen eran— haurdunaldian bertan hasten da. Mauduitek ezinbestekoa ikusten du bikotekideak —dagoen kasuetan— haurdunaldian bertan parte hartzea. "Sistemak berak bikotekidea baztertu egiten du haurdunaldiko prozesuan eta erditzean ere, ez zaie ambulategietako ikastaroetan lekurik

egiten, adibidez, eta erditzean ere ikusle hutsak dira; aldiz, argi ikusia daukagu bikotekidea haurdunalditik inplikatzan denean eta biek ekipoa osatzen dutenean, ikaragarriko indarra hartzen dutela unean-unean sortzen zaizkien gatazkei aurre egiteko, eta euren haurrei gaitasunak garatzen laguntzeko". Ekipo hori osatzean, Odriozolak garrantzia handia ematen dio oinarria harremanek ezartzean eta ez rolek. "Ez dugu osatzen bikotea rol batzuk partekatzeke, baizik eta harreman bat edukitzeke".

Haurdunaldian

Gizonekin, emakumeekin bezala, haurdunalditik egiten du sentsibilizazio-lana Mauduitek, "haurraren gaitasunak eta beharrak ezagutzen doazen neurrian, eta prozesu horretan eurek egin dezaketen guztiaren berri izatean, ikaragarriko aldaketa egiten dute gizonek". Haurdunaldian bertan garatzen ari den haurraren egoera zein den eta zer nolako errespetua zor zaion ikusten dute Hazi Hezi prebentzio-zentroan. Mauduitek zehaztu du sentsibilizazio-lana erdituko diren emakumeekin ere egiten dutela: "Hasieran emakumeek ez dakite ez nolako prozesua bizi izango duten, ezta haurraren gaitasunak eta beharrak zeintzuk diren ere. Emakumeek, ordea, euren barruan bizi dute aldaketa, eta horrek laguntzen du haurraren haziera gertutasunez bizitzen".

Erditzean informaturik eta sentsibilizaturik dagoen aitaren eta ez dagoenaren artean alde handia ikusten du Mauduitek. "Adibide bat jarriko dizut: Haurdunaldi osoan zehar sentsibilizazio eta informazio prozesu guztia elkarrekin egin zuen bikote bati aurreratu egin zitzaion erditzea, eta emagina iritsi aurretik erditu zen andrea etxean. Gizona sentsibilizaturik, informaturik eta enteraturik zegoen, eta berak egin zuen akonpainamendu guztia; ez balitz kontzientziaturik eta prestaturik egongo ez litzateke ausartu ere egingo". Haatik, Mauduiten arabera, haurdunaldiko ikastaroan eta erditzeko protokoloan bertan aldaketa handiagoak eman behar dira aita —eta sexu bereko gurasoetan baita beste amak ere— dagokien protagonismoa izan dezaten. **"Erditzeko unean ze hitz dauka aita? Ospitalean zailtasunen bat dagoenean, adibidez, zergatik ateratzen dute aita gelatik, hari zer gertatzen ari den azaldu gabe edota haren iritzia jakin gabe? Aitak guraso arduratsu izan daitezen nahi badugu, hitza eman behar zaie, sentsibilizatu eta informatu dagoen aita benetan lagungarri baita erditzean"**.

Hazieran

Erditze-ostea, haurrarentzat eta gurasoentzat egokitzapen-garaia izaten da. Alabaina, garai horretan aita absente edo kokatu ezinda ikusten ditu, oraindik ere, Mauduitek: "Batetik, aita asko oraindik ez dira jabetzen amaren egoeraz. Amak oso prozesu intentsoa bizi du.

Haurdunalditik hasi eta erditzera oso prozesu intentsoak dira, eta hortik aurrera —berreziki lehendabiziko hilabeteak— oso garrantzitsuak dira umearen zaintzari dagokionez, baina baita amaren zaintzari dagokionez ere. Egoera berria izateaz gain, hormonak direla eta, gora-behera handiak baitituzte emakume erditu berriek".

Amak egoera berrira ego-

kitu dadin inguruan babesa behar duela ikusten du Mauduitek, "eta ondoan, kasu gehienetan, bikotekidea besterik ez dauka familia egitura berrietan". Haurrari dagokionez ere, ikerketa neurozientifikoetan eta bere esperientzian oinarriturik, lehen hilabetei garrantzi handia ematen die Mauduitek, "garai horretan burmuinaren garapen oso garrantzitsua gertatzen da, eta babestu egin behar da haurra, batez ere erditzean zailtasunak izan dituztenen kasuan". Horregatik guztiagatik, aitaren presuntzari garrantzi handia ematen dio prebentzioko adituak.

Ondoren, hazieran eta garapean zehar, etaparik etapa aitaren egitekoa aldatuz joango da. Usu, 2-3 urteren bueltan estutzen da aitaren eta haurraren arteko harremana, haurra hizketan hasten denean, aita askori errazagoa egiten baitzaie ordura arte lortu ez duten komunikazioa edukitzea euren seme-alabekin. "Baina aita berez ez da 3 urtera agertzen den norbait —azaldu du Mauduitek—. Gizon asko ez daude prestatuak haurraren kontaktua izateko hizketan hasi bitartean, lehenago zer egin ez baitakite". Haurrak hitz egiteko gaitasuna garatu arte zain egotean, amari ikaragarriko ardurak eta lana uzten dizkiola dio Mauduitek, "eta hori ez da osasuntsua ez amarentzat, ez bikotearentzat eta ezta haurraren gaitasunen garapenerako ere. Eta, gainera, gizona ere esperientzia hori ukatzen ari zaio bere buruari lehen hiru urteetan".

Aitak prozesuan barneratzea da Mauduiten egitekoetako bat. Hazieran aita aktiboa izan dadin, haurdunaldian eta erditzean ere kontziente eta parte hartzaile izateak asko laguntzen duela dio psikologoak. Horrez gain, prebentzioaren garrantziaz hitz egiten die, haurdunalditik hasita lasaitasunak eta segurtasunak duten garrantziaz... Haurraren garapen- eta sozializazio-prozesuaren etapak ezagutarazten ditu, arriskuak prebenitzen eta egoerak kudeatzen asko laguntzen duelako. Bigarren umearen etorreran edo eskolatzeko prozesuan, adibidez, aitaren rola garrantzia handia hartzen duela dio.

"Haurraren beharrak eta gaitasunak ezagutu ahala, eta eurek egin dezaketen guztiaren berri izatean, aldaketa handia egiten dute gizonek"

Joxe Ramon Mauduit
(Prebentzioan aditua)

Mauduiten arabera, aitek aitatasun-ardurak hartzen dituztenean eta haurren garapen-prozesuaz jabetzen direnean, eta haurren gaitasunei begira jartzen direnean, gizarteak aldaketa handia emango du. "Arreta haurren gaitasunetan jartzea oso garrantzitsua da, bai gurasoek baina baita medikuek ere, aldiz, ospitaletako protokoloek ez dituzte haurren gaitasunak kontuan izaten".

Ereduak?

Aitatasun berria eraikitzen ari diren zerbait da, Odriozolaren arabera, kontzientziaziatik praktikara, eta praktikatik kontzientziaziara. Eredu argirik jarraitu barik. "Gurasotasun-eredu bakarra hedabideek erakusten digutena da, eta hori haurren eta helduon ongizaterako oso petrala da, erabat sexista baita eta lehiakortasunean oinarritua baitago. Ez dago zaintzaz eta afektuez modu berdinezalean hitz egingo digun eredurik". Odriozolak datua eman du: Egunean haur batek 2.000 mezu sexistatik gora jasotzen ditu hedabideen bitartez, "eta horrek gure heziketan eta eraikuntzan ikaragarritzko eragina dauka, gu ohartu ez arren".

Eredu berdinzalerik ez edukitzeak zaildu egiten du, Kasaresen arabera, aitatasunean aktiboki parte hartzea, gaur egun dagoen gizentasun-ereduak bizkar ematen baitio jagotzeari. "Zaintza gutxietsia dagoen gizarte batean bizi gara. Gizonoi erakutsi izan zaigu zaintzak ez duela balio, ez duela dirurik ematen, ez duela prestigiorik ematen... Txiki-txikitatik ukatzen zaigu zaintza-lanetara jolastea. Zenbat mutiko jolasten dira aita izatera?". Hortxe, txiki-txikitan, hasten dira zaintza-ereduak sortzen. Odriozolaren arabera, heziketa kontua da guztia; "Ez da berezkoa den zerbait, ez da gizonezkoak ez duela dohainik zaintzarako eta emakumeak bai; baizik eta bata modu horretan hezia izan dela eta bestea ez. Neskak txikitatik ziantza eta afektuen munduaren lekuko eta partaide izan dira, eta gizonezkoak ez".

Gizarteak gutxiesten duen langintzan sartzeak gizon askori beldurra eragiten diola ikusten du Kasaresek:



"Guraso izateari lehentasuna ematen badiozu, inguruko pre-sioa handia da, eta norbere beldurrak ateratzen dira: prestigioa galduko dut? Feminizatu egingo naiz?".

Orobat, gizon askok emozioei beldurra dietela uste du Kasaresek. "Analfabeto emozionalak gara. Eta gurasotasuna zerbait baldin bada, emozioak dira, zaintzailana eta afektuak". Odriozolaren arabera, "zaintza eta afektuen munduan sartzeko, zaur-

"Ez da berezkoa; ez da gizonezkoak ez duela dohainik zaintzarako eta emakumeak bai; baizik eta bata modu horretan hezia izan dela eta bestea ez"

**Xabier Odriozola
(Antropologoa)**

garri izan behar duzu, prest egon behar duzu besteen sentimenduetara iristeko, zeure sentimenduak ezagutzeko. Eta horretan hezi egin behar dugu". Aldiz, gizonak, lehiakor-tasunean, arrazoian eta agintean heziak izan direla dio antropologoak, "eta gizon asko sentitzen da deseroso esleitu zaion rol horretan".

Eredu berri bat nahi duten aitek lehendabizi deseraikuntza lana egiten dute Odriozolarekin. "Lan handia da. Gure nortasuna eredu zaharrean eraiki dugu, eta denontzat garrantzitsua da nortasun bat finkatua edukitzea. Eraiste-lanak mesfidantza eta beldurra sortzen ditu, ez baitute eredu argirik ikusten bermatuko diana, behin beraien burua hustutzean, betetzea hobeaz izango dela".

Bestelako aitatasun baterako bidean deseraikuntza lanean gizonak pribilegio asko utzi behar izaten dituztela aitortzen du Odriozolak: "**Sistema patriarkalak eman dizkigun pribilegio guztiak utzi behar ditugu. Pribilegio horiek egoera ez zuzen batean, alde batek —gizonok— bestearen zapalketaren bitartez ateratzen duen onura baita**".

Pribilegio horiei erosokeria deitzen die Kasaresek. "Aita arduratsu izateak erosokeria batzuei uko egitea esan nahi du, eta deseroso zaizkigun gauza batzuk egin beharko ditugu. Ardurak hartzea batzuetan deserosoa da, gauetan jaikitzea de-

serosoa da... baina deserosoak diren gauza horiek ez egiteak gure bikotekideari ikaragarritzko lan karga dakarkio, eta horixe bera nahikoa arrazoi da erosokeria horiek edo pribilegio horiek albo batera uzteko".

Hustutze prozesu luze baten ondoren, betetzen prozesu bat hasten dute. "Esleituriko rolak alde batera utzirik, eredu berdinzaleago batean beteko gara —azaldu du antropologoak—. Aurrera begira, nolakoak izan nahiko genukeen eraikitzen hasten gara, ez nolakoak izan beharko genukeen sistema baten barruan". Lanketa horretan, nolako aita izan nahi duten galdetzen diote euren buruari, eta honakoa izan ohi da erantzuna: "Beraien seme-alabentzat aitarik onena nahi dute. Onena da euren seme-alabekin ondo moldatzea, eta badakite gizaki askeak, solidarioak eta errespetuzkoak sortzeak ematen duen poza ordezkaezina dela".

Aitak, bata bestearen ispilu

Oraindik ere oso kopuru txikia da eredu berrien bila ari den aitena, baina hazten ari dela diote Kasaresek, Odriozolak eta Mauduitek. Aitena eta familia, ondorioz. Aita berriak ama berria eskatzen baitu. Aitak hazieran inkorporatzeko amak lekua egin behar diola dio Mauduitek, kasu asko ikusi izan baititu amak "euren" espazioa utzi nahi ez dutenak. Odriozolak ere ikusi izan du emakume askok euren esparrutzat hartzen dutela hazierarena, eta aita asko lekurik gabe sentitzen direla familia-egitura berrian.

"Emakumeei historikoki utzi izan zaien esparru bakarra etxea izan da, eta hortxe garatu dute euren botere esparrua. Berez esparru hori kaiola bat da, espazio hori txikiegia baita norbere izaera osoa garatzeko eta oxigenatzeko. Murrizteko egina dago kaiola. Baina hor emakumeak mugitzen jakin du eta bere araudia kokatzen jakin du". Odriozolaren

iritziz, egizonak ere bere botere-esparruak emakumearekin partekatuko dituela ziurtatzean emango da benetako aldaketa.

Konfiantzan dago gakoak, adituen arabera. Gurasoak, Mauduitek arabera, konplizitatean oinarritu behar dira ekipoa osatzean, eta ez konpetentzian. Horretarako, emakumeak gizonetzkoarengan konfiantza izateaz gain, gizonetzkoak bere dohainetan konfiantza izan behar duela dio Kasaresek. "Gizon gehientsuenok ez dugu sinetsi ere egiten haurrak zaintzea, umeei babes emozionala ematea, maitasuna, goxotasuna, ulerberatasuna eta aberrekoak haiei adieraztea posible dugula, edo behintzat, ondo egin ahal dugula, ez dugusinen horretarako kapazak garela erabat. Alderantziz ere, trakets ikusten dugu geure burua, ezgauza, baldar". Duela hogeit bat urteko bere pasadizoa jarri du adibide blogariak: "Nire ilobak jaio zirenean, ikaragarritzko zailtasunak nituen haiek besotan hartzeko, 'erori egingo zait, ez dut jakingo...!'. Hain nuen barneratua nire ezgaitasuna!".

Zailtasunei aurre egiteko, egoerak partekatzeke, ereduak izateko... inguruan benetako laguntza eskainiko duen sare bat izateari garrantzia ematen diote adituek. "Urrutiko ereduak beharrean, aitek ikusi behar dute beste aitek egoerei aurre nola egiten dieten, gauzak beste era batera egiteko moduak egon badaudela ikusi eta sentitu egin behar dute seguritate lortzeko". Antropologoa bat dator psikologoaren adierazpenarekin: "Gaur eguneko aitek espazio bat behar dute aita bezala bizi dituzten esperientziak konpartitzeko, zalantzak eta egonezinak azaltzeko, eta erantzunak bilatzeko". Kasares Santurtziko gizon taldean elkartzen da: "Aitatasunaren inguruko zailtasunak, tristurak, pozak eta zaputzak partekatzen ditugu, eta pixkanaka gizontasun-eredu hegemoniko hau deseraikitzen dugu. Ezin dugu bestelako aitatasuna gauzatu gizontasunaren ohiko eredu gainditu barik eta aldi beran, aitatasunetik ekarpen handia egin dezakegu sexismorik gabeko eta berdintasunezko gizar-tea eraikitzeko".

"Gizon gehientsuenok ez dugu sinesten haurrak zaintzea, babes emozionala ematea eta maitasuna adieraztea posible dugunik"
Iñaki Kasares
(aitatasunari buruzko blogaria)



ZABALIK

MEITAI MAITIE DENDA
 Martina Maiz 3, **Beasain**
 Zinema eta udaletxeik 100m-tara
 Tel > 627 418 907
 Tel > 635 700 986
 @ > info@meitaimaitie.com



Astelehen, asteazken eta ostiraletan 16:30etatik 20:00etara



Webguneko produktu guztiak eta gehiago. Ekintza anitzak antolatzeko espazio ireki bat, hilabetero ume-eramaile eta gNappies pixoihal tailerrak, ama taldeak, hitzaldiak, ikastaroak, doako edoskitze-aholkularitza, etab. Zure zalantzak argitzen lagunduko dizugu.

www.meitaimaitie.com





Libe GARMENDIA
Dietista-Nutrizionista

ELIKADURA

KONTSUMO MUGATUA

Hainbat elikagairi buruz zalantzak ditut, atzerrian euren kontsumoa mugatua dagoelako, eta hemen ez (edo ez dut uste behintzat). Haurdunaldin atuna ez jatea gomendatzen dute AEBetan; ume txikiei hosto handiko barazkiak (zerba eta espinakak adibidez) mugatzea ere gomendatzen dute, edo txanpinoien kontsumoa ere mugatzea. Argitu dezakezu elikagai horien kontsumoa egokia den ala ez?

HEMEN ERE elikagai horien kontsumoa (txanpinoiak ez) mugatua dago. EFSA-ren (Europako elikagaien segurtasunerako agentzia) arabera, espinakak, nitrato maila altuak izatean, 3 urte baino gutxiagoko haurrei neurrian ematea komeni da. Izan ere, nitratoak, nitritoetan bihurtzen dira gorputzean. Azken horiek, kontzentrazio altuetan, metahemoglobinemia (odoleko zelulek oxigenoa gorputzean ongi ez zabaltzea) sor dezakete. Gaitz honek (nitratoa gehiegi kontsumituz gero) bereziki haurrei eragiten die. Hosto berdeko barazkiek izaten dute nitrato gehien baina espinakak eta azelgak dira mugatu beharrekoak. AESAN-ek (Espainiako elikadura eta nutrizioaren segurtasun agentziak) gomendio hauek eman ditu espinaka eta azelgen kontsumoaren inguruan:

- Urtebete baino gutxiago duten haurrei ez eman. Ematekotan barazki horien kantitatea plateraren % 20 baino gutxiago izatea komeni da.
- 1-3 urte bitarteko aurrei egunean anoa bat baino gehiago ez ematea gomendatzen da.
- Ez da gomendagarria bakterioen-

gandiko infekzio gastrointestinala duten haurrek kontsumitzea.

- Barazki horiek sukaldatutakoan ez mantendu giro-tenperaturara. Egun berean kontsumitu behar badira hozkailuan gorde daitezke edota bestela izozkailuan.
- Metilmerkurioa ingurumenean aurkitzen den toxiko bat da. Arrain eta itsaskiak bizi osoan zehar pilatzen joaten dira. Metilmerkurioak toxikotasun handia du, gorputzeko gantzetan oso erraz disolbatzen baita eta barrera hemato-enzefalikora eta plazentara pasatzen da. Toxiko honek fetuaren garapen neuronalean eta adin txikiko haurrei eragiten die. Ondorioz, ezpata-arraina, marrazoa, hegalaburra eta lutxoa-ren kontsumoa mugatua dago (hauek baitira toxiko gehien dutenak):
- Haurdunaldiaren aurretik, bitartean edota edoskitzaroan aurkitzen diren emakumeek, arrain horiek ekidin behar dituzte.
- 3 urte baino gutxiagoko haurrei ez ematea gomendatzen da.
- 3-12 urte bitarteko haurrei, astero 50g baino gehiago ez ematea gomendatzen da.



HAURDUN GELDITZEKO

Haurdun gelditu nahi nuke. Kafea uzteaz gain, ze elikadura ohitura baztertu edo hartu beharko nituzke?

ELIKATZEKO OHITURA egokiak jarraitzeak, bai gizon eta bai emakumeetan, ugalkortasuna hobetzen du. Nafarroako Unibertsitatean egindako ikerketa batek erakutsi duenez, mediterranear dieta jarraitzen duten emakumeei, ohitura desegokiak jarraitzen dituztenekin alderatuz, haurdun geratzeko arazoak % 44 gutxitzen zaizkie.

Landare-jatorriko elikagaiak (fruta, barazki, lekale, zereal integral...), animalia-jatorrikoak baino ugariagoak izatea komeni da. Gantz hidrogenatuetan (aurrez prestatutako janak, gailetak...) eta gantz saturatuetan (haragi gorria, hestebeteak...) aberatsak diren elikagaiak ekidin behar dira. Aldiz, oliba olioak, fruitu lehorrak eta arrain urdinek dituzten gantzak onuragarriak dira. Arrain urdinaren kasuan, metilmerkuriogatik (eztapatata-arraina, atungorria, lutxoa eta marrazoa) ekiditea gomendatzen da. Zinka eta selenioaren defizitak gizonen espermatozoideen kalitatean eragiten du. Ostrak, galorratza, pinazkiak, kalabaza-pipitak, itsaskiak, arkume-haragia...zinkean aberatsak dira. Intxaurrak, gari osoa, itsaskiak, arraina... berriz, selenioan aberatsak dira.

Bestalde, haurdun geratu aurretik, azido folikoa maila egokietan izateak haurdunaren muin-hodian akatsak izateko arriskua gutxitzen du. Horregatik, hilabete eta erdi edo bi hilabete lehenago azido folikoa suplementazio bidez hartzea gomendatzen da. Pisu osasuntsua izateak (ez gutxiegi eta ez gehiegi) eta bizi-ohitura osasuntsuak jarraitzeak (ariketa fisikoa egitea, estresa ekiditea, ez erretzea, alkohola neurrian edatea...) ugalkortasuna hobetzen laguntzen du.

ELIKADURA

ETIKETAK

Gosaritako zerealen, opilen... eta oro har haurrei gustatzen zaizkien elikagaien etiketak irakurtzen ditut, trans gantzak, gantz saturatuak... edo osagai kaltegarriak dituzten ala ez jakiteko, baina ez ditut ulertzen. Zer da ohiko etiketan onuragarria eta zer kaltegarria? Etiketa horietan, zer izan behar dut kontuan?

ETIKETA NUTRIZIONALETATIK

informazio asko atera dezakegu; osagaiak, informazio nutrizionala, jatorria, prestaketa eta kontserbatzeko modua...

Elikagai bat egokia den ala ez ebaluatzeko, osagaien zerrenda eta informazio nutrizionala irakurtzea komeni da.

Gantz saturatuetan, azukretan eta gatzetan aberatsak diren begiratu behar da informazio nutrizionalean.

Horiek kantitate altuan kontsumitzeak obesitatea, II diabetesa, hipertentsioa, hiperkolesterolemia... izateko arriskua handitzen baitu.

Askotan, jartzen dituen kantitateak egokiak diren edo ez ebaluatzea izaten da zailena. Horretarako, etiketa batzuetan, semaforo nutrizionalak edo egun bakoitzerako gomendatutako kantitatea (EGK) agertzen da. Hori lagun-



garri izango zaigu etiketak hobeto ulertzeko. Kontuz, azukre gabea edo gantz gabea jartzen duten produktuekin, askotan gantzik ez badu ere, azukre asko eduki baitezake edo alderantziz.

Gantz hidrogenatuak dituzten elikagaiak kontsumitzeak, gaixotasun kardiobaskularrak izateko arriskua handitzen du. Horregatik, osagaien zerrendan partzialki hidrogenatutako gantzak edo gantz hidrogenatuak dituen edo ez jakitea garrantzitsua da. Horiek aurrez prestatutako janarietan, galleta, opil industrialetan, snack-

etan... aurkitzen dira batik bat.

Alergia, intolerantzia edo gaixotasun bat denean, etiketak tentu handiz begiratu behar dira. Zalantza denean, hobe jaki hori ez kontsumitzea.

FRUITU LEHORRAK

Fruitu lehorrak, batez ere kakahuteak, alergien eragile izan daitezkeela entzun dut. Zer ezaugarri on eta txar dituzte, kakahute, hur, intxaur eta gainontzeko fruitu lehorrek?

KAKAHUETEEZ GAIN beste fruitu lehorrek ere alergia eragin dezakete. Hala ere, biztanleen ehuneko oso txiki bati eragiten diote alergia fruitu hauek.

Fruitu lehorrak gantz insaturatuetan aberatsak izateaz gain, hainbat substantzia osasungarri dituzte; fitoesterolak, fitokimikoak, bitaminak, mineralak, zuntzak... Hainbat ikerketek, fruitu lehorrek osasunean modu oso positiboan eragiten dutela frogatu dute. Hauek dira onura garrantzitsuenak:

-Gaixotasun koronarioak izateko arriskua gutxitzen dute.

-Elikadura osasuntsu baten barruan, Kolesterolak jaisten laguntzen dute.

Hau, kolesterol altua dutenen kasuan nabarmenagoa da.

-Triglicerido altuak dituztenen kasuan, trigliceridoak jaisten laguntzen dute.

-II Diabetesa duten pertsonentzako onuragarriak dira.

-Idorreria kasuetan laguntzen dute.

-Bitamina eta mineralak aberatsak dira: azido folikoa, E bitamina, burdina, magnesioa, kaltzioa... (fruitu lehor motaren arabera maila desberdinetan aurkitzen dira)

-Substantzia fitokimiko bioaktiboak

dituztenez, propietate antioxidante eta antiinflamatorioak dituzte.

-Arginina aminoazidoan aberatsak dira. Aterogenesisa ekiditeko garrantzitsua da.

Fruitu lehor guztiak ez dute konposizio bera, beraz fruitu lehor mota guztiak ez dute maila berdinean eragiten.

Ur gutxi dutenez, eta gantzetan aberatsak izatean, kaloria askoko elikagaiak dira. Beraz, kantitatea nertu behar da. Hainbat ikerketak erakutsi dute, 1-2 eskukada (30g) fruitu lehor egunerokoan jateak, ez duela pisuan modu negatiboan eragiten.

Desberdinu behar dira fruitu lehor naturalak eta frijituta eta gatzatuta saltzen dituztenak. Azken horiek kaloria gehiago edukitzeaz gain, propietate osasuntsu asko galdu egiten dituzte: grasa saturatuetan aberatsagoak dira, bitamina gutxiago dituzte eta gatz gehiegi dute.

"Emakumeari ukatu egiten zaio bere amatasunarekiko autonomia"

ELIXABETE
IMAZ



HEGO EUSKAL HERRIKO GAUR EGUNEKO AMATASUNA AZTERTU DU ANTROPOLOGIAKO IRAKASLEAK BERE TESIAN. NOLA BILAKATZEN DIREN ANDREAK AMA ETA JENDARTEAK NOLA ERAGITEN DUEN GURASOTASUNARI BURUZKO ERABAKIETAN. HISTORIA, EREDUAK ETA ESPERIENTZIAK JASO DITU.

// Ez gara ama besterik gabe bihurtzen; haurdunaldia prozesu fisiko bat izateaz gain, ikasketa- eta sozializazio-prozesu bat da //

Amatasuna eraldatzen ari dela, eta amak eurak eraldaketa horren protagonista direla sentitzen dute Elixabete Imazen ikerketan parte hartu duten emakumeek. Haurdunalditik haurraren lehen hilabeteetara jarraitu ditu 11 emakume antropologoak, eta haien bizipenak, prozesu biologikoa eta soziala jaso ditu tesian. 'Convertirse en madre' (Catedra) liburura moldatu du gero tesia.

Amatasunari buruzko tesia egin duzu; ama izatearen prozesua eta gizartearen eragina ikertu dituzu besteak beste. Zergatik?

Ikerketa gai guztiak bezala, hau hasierako preokupazio pertsonal batek sortzen da: gaur egun amatasuna emakume guztiak resolbitu behar duten gai bihurtu da. Galdera sinplea izaten da: "ama izango zara?" Nire kasuan doktore tesiaren forma hartu zuen kezka horrek. Beste batzuen kasuan, literatura forma hartzen du eta beste batzuek amatasunaren bitartez konpontzen dute.

Duda hori teoria feministetako planteamenduetara ekarri nuen. Amatasuna feminismoarentzat irtenbiderik aurkitu ezin izan dion gai bat baita, askotan aparte utzi duena. Aurreiritzi asko egon dira feminismoaren barruan amatasunaz hitz egiteko. Gaur egungo emakumeek, maila pertsonalean erabaki beharreko gaia da amatasunarena, baina baita feminismoak ere, maila kolektiboan.

Hego Euskal Herriko lau herrialdeak aztertu dituzu. Zein dira Hego Euskal Herriko amatasunaren ezaugarriak?

Euskal Herrian kokatu nuen ikerketa ez leku berezi bat zelako amatasunari dagokionez, baizik eta nire ingurunea delako eta gehiago ezagutu nahi nuelako. Mendebaldeko amatasun ideologiaren barruan, Euskal Herrikoak ez ditu espresuki konnotazio oso bereziak, baina izan baditu ñabardura batzuk Mendebaldeko eredu hegemonikoaren baitan. Ñabardura horiek oso lotuta daude matriarkatuaren mitoarekin. Antropologia feminista-



Elixabete Imazen 'Convertirse en madre. Etnografía del tiempo de gestación' liburua Catedrak argitaratu du.

tik asko kritikatu da matriarkatuaren mitoa Euskal Herrian, ze azken finen, ideologia horrek protagonismo bat ematen dio emakumeari eta pentsarazten du emakumeak izan dela protagonismo hori, eta norberari erresposabilitate plus bat ematen dio.

Euskal Herriko amatasun-eredua ez da gehiegi bereizten Frantzia edo Espainian gerta daitekeen eboluzioarekin, baina Euskal Herriko ezaugarri bat bada hurren jaiotze-tasa baxua. Europako tasa-baxuenetakoa da. Europak baby-boom bat bizi izan zuen Bigarren Mundu Gerraren ondoren, eta Espainiako baby booma 70-75eko tarte horretan gertatu zenari deitzen zaio. Eta interpretatu zen, Espainia beti beranduago datorren zerbait denez, Europako herrialdeetako tasaren gora-beheraren antzeko zerbait gertatuko zela: igo, jaitsi eta gero erreku-peratuko zela berriro ere, Frantzia, Norvegia, Eskandinabian... jaitsierraren ondoren erreku-peraketa etorri

zen bezala. Baina Espainian inoiz ez zen erreku-peratu, eta Euskal Herrian ere ez. Hegoaldean muturrekoak dira kopuru horiek. Oso baxua da emakume bakoitzak daukan ume kopurua, eta aldiz, ama izateko adina, batez beste, altua da. Lehen umearen jaiotzean amaren adina, eta adin-media oso antzekoak dira, (amatasunaren adin media 32 urtekoa da, eta lehen amatasun adin media 30 da). Horrek esan nahi du emakume askorentzat lehen umea eta azkena berdinak direla. Hori bada Euskal Herriko ezaugarria. Datuetan ikusten da amatasunarekin problema bat dagoela. Jendeak —eta emakumeek eurek ere— amatasunaren oso estimazio handia daukate, baina praktikak bes-telakoak dira.

Italian gauza oso antzekoa gertatu da. 'Mama italiana'-ren mitoak pisu handia dauka, eta teorian amatasunari garrantzia handia ematen zaio gizartean. Praktikak, ordea, erakusten du Italiak oso ugalkortasun-tasa

baxuak dituela. Non —Espainian bezala— dirudienez katolizismoak indar handia daukan, familiak indar handia daukan... Arazoa zera da, herrialde hauetan ez dela eman familiaren asuntzio publiko bat, hau da umeak edukitzea ez da denen arazoa, eta ez dira zerbitzuak eskaintzen gizarte osoak asumi dezan kostu hori. Zerbitzuen eskasiaren aurrean, Italian emakumeek estrategia pertsonalak egin dituzte familia eta euren bizitza kontziliatzeko, eta estrategia horietako bat da umerik ez edukitzea, gutxitzea eta atzeratzea.

Ikerketara etorri, tesian diozu lehendabiziko haurdunaldian, haurraz gain, ama ere sortzen dela. Emakumeak bizi duen bilakaera fisikoaz gain, eraldaketa sozialaz hitz egiten duzu.

Ama izateko modu diferenteak egon daitezke, baina nik tradizionalena eta legitimitate gehien duena ikertu dut nire tesian eta liburuan: emakume bat haurdun gelditzen da eta seme-

// Ideologia, interes eta botere desberdinek eragina izan dute amatasunaren historian //

alaba bat izaten du eta bere ama da. Amatasun aproblematikoena hartu dut —batzuk “naturalena” esango lukete—. Ez gara ama besterik gabe bihurtzen, haurdunaldia prozesu fisiko bat izateaz gain, ikasketa- eta sozializazio-prozesu bat da. Hauxe ikertu dut: Zer gertatzen da haurdun dagoen emakumearen ingurunean 9 hilabete horietan?

Ikasi egiten dugu ama izaten, ez da bat-batean gertatzen. Eredu bat jasotzen dugu, eta sozializazio-eredu bat aktibatzen da. Gizartearen aldetik exijentziak daude, eta norberak ere eredu bati erantzun nahi dio. Ikerketan zehar ikusi nahi izan dut eredu horren aurrean zer bizi duten emakumeek, zer errebelamendu dituzten, dudak, kezkak... eta nola duda eta egonezin horiei soluzio-bideak ematen dizkieten euren eguneroko praktikan, eta praktika horiek proposamen berri bihurtzen diren. Zentzu batean nire lana optimista da, ze nik pentsatzen dut gauzak aldatzen direla pixkanaka-pixkanaka, ez hainbeste

gure pentsamoldea aldatu egin delako, baizik eta gure praktikek egiten dutelako gure pentsamoldeak eta amatasun-kontzeptuak aldatzea.

Amatasuna eraikuntza bat dela diozu. Historiografiari begiratzuz, nola eraiki da amatasuna Mendebaldean?

Historiari begiratzea inportantea da amatasuna desnaturalizatzeko. Oso interesgarria da amatasunaren historia bat egitea eta historiak daukan beste objektu bat bezala ikustea. Frantzia eta Ingalaterran nahiko garatua dago historia sozialaren barruan amatasunaren eta familiaren historia ikertzea. Konturatzen zara oso momentu diferenteak egon direla amatasunaren historian, ideologia, interes eta botere desberdinek eragina izan dutela. Emakumearen historia-aren parte bat denez —emakumearen parte den guztia bezala—, ez du izan atentzio zuzenik, eta historia-liburuetan eta dokumentuetan ez da zuzenki idatzi amatasunaz. Baina beste gauza batzuetan islaturik azter dezakezu nola zen amatasuna Atenasen edo

Imazen arabera, historiari begiratzea inportantea da amatasuna desnaturalizatzeko.



Erroman edo Erdi Aroan.

Europako tradizioak emakumea menperatu egin du, bere ustezko gutxiagotasun fisiko eta morala justifikazio gisa erabiliz. Justifikazio horiek sustrai grekoerromatarrek eta judeokristauak dituzte. Erromak legeetan gaur arte utzi du emakumearen menpekotasunaren arrastoa, hortxe dago 'patria potestad' delako agintea. Seme-alaben gainean gizonak eduki du ia gaur egunera arte agintea eta hori Erromatik dator. 'Patria potestad'-ak aita, bere domusaren (etxearen) soberano absolutu izendatzen du, bere etxe-ko guztiaren —gauzen, pertsonen, abereen...— gainean erabakitzen du, bere boterea absolutua baita etxean. Amatasuna ez da legislatzen, domus horretako beste parte bat besterik ez baita. Horrek ez du esan nahi ama objektu bezala tratatzen zenik, baina ez zeukan soberaniarik. Erromako bizi-moduan amak ez dauka inongo agintirik bere gorputzaren produktuetan —bere seme-alabetan—. Ez dauka erabakitze eskubiderik. Noski aita ere ez da edozein gizon, etxe-ko jabe diren gizonez bakarrik ari gara.

Edoskitzearen inguruan ere historiari begiratuta ikus dezakegu historian zehar ikaragarri manipulatu izan dela. Estrategia gisa erabili izan da historikoki emakumeen ugalkortasuna txikitze edo handitze; azken kasu horretan titia ematea ukatu zaie emakumeei, ernaltzeko aukerak handitze. Erroman ohitura handia zegoen inudeak hartzeko. Hainbat historialarik diote Erroman inudeak erabiltzeko ohitura aiten estrategia bat dela emakumeek umeengan daukaten eragin hori ezabatze, amaren eta semearen —semeez hitz egiten ari gara— artean distantzia bat ezartzen baduzu, amaren eragina txikitu egingo da seme horrengan.

Beste kultura batzuei begiratzea ere interesgarria da amatasuna desnaturalizatzeko. Brasilgo leku batzuetan, adibidez, emakumeek ez dute euren esne propioa ematen, ze norbaitek esnea erosten badizu sozialki askoz onartuago zaude, babestuko zaituen norbait baitaukazu.

Historiografiari begiratuta, zure liburuaren arabera, 18. mendean ezar-

tzen da amatasuna emakumearen izatearen erdigunean.

Oso garai interesgarria da 18. mendea amatasunari dagokionez eta baita familiari dagokionez ere. 18. mendea baino lehen, familia ez zen gure babes emozionalaren gunea. Funtzio hori adin-taldeak edo sexu-taldeak zeukaten. Gizarte komunitario batetik gaur egungo gizartera pasatzen gara une horretan, non estatuaz gain daukagun unitate bakarria familia den. Guk jaso dugun estatu eta antolaketa sozialaren iturria da.

Garai horretan amatasuna 'h' handia duen Historia horretan inportante bilakatu zen. Rousseauk Gizarte 'Hitzarmena' idatzi zuen, estatu modernoaren oinarrian dagoen testua, eta 'Emilio (Emile ou de l'éducation)' izeneko testu hori da, era berean, pedagogiako testu ezagunena munduan. Estatu modernoarentzat oso garrantzitsua da nola hazten eta hezten dituzten hiritar berriak. Hor sortzen dira gaur egun erabat asumituak ditugun ohiturak. Adibidez egunero umea bainatzearena. Hau Rousseauk esaten duena da, estatu modernoaren teorikoak esaten du gauero umeak bainatu behar direla, eta hala egiten dugu. Baina ohituraz egiten ditugun gauzek jatorri eta arrazoi historikoak dituzte.

18. mendean estatu eta teoria politiko berri guztiarekin pertsonak hazteko eta hezteko modu berriak sortzen dira. Garai horretan, ilustrazioarekin natura bihurtu zen guztiaren oinarri eta kausa. Horrek ez du esan nahi ordura arte ez zela pentsatzen amak naturalki zirela ama, baizik eta ez zela termino horietan pentsatzen. Momentu horretan hasten dira esaten emakumearen lekua hori dela, bere natura propioak horrela esaten duelako, eta emakumeak egin behar duena bere naturarekin batera joatea dela. Horrek ekartzen du dena naturaren bidez justifikatzea; jaungoikoari tronua kendu diogu eta natura bilakatuko dugu guk egiten ditugun gauzen justifikazio, kausa eta arrazoia. Momentu horretan amatasuna naturalizatu egiten da.

Gaur egun ere asko erabiltzen da "natura" hitza, "erditze naturala"... Nik pentsatzen dut berez naturala ez dela ezer, beti dago prozesu sozial bat guk "natura" deitzen dugun horretan.

Amazonia ere ez da gauza natural bat, baizik eta gizakiak nola kudeatu duen espazio hori horrek sortu du Amazonia.

Amatasuna eraikuntza sozial bat izanagatik ere, ugaztunak izaten jarraitzen dugu...

Bai, baina ugaztun klasifikazioa bera gizakiek egindako klasifikazioa da, eta badaude animalia batzuk gure klasifikazio horretan ez direnak sartzen. Niri "natura" hitzak beldur handia ematen dit, eta kontuz ibiltzekoa dela iruditzen zait. Natura/kultura banaketa hori guk egindako sorkuntza da. Guk "naturala" deitzen diogun hori gizarte-eredu konkretu bati erantzuten dion eredu da, baina izatez, eraikuntza bat da. Naturara bueltatzea kritika sozial handiko gauza bat izan beharko litzateke. Ezin dugu pentsatu gizartea gauza txar bat dela, eta natura gauza onen lekua denik. Zergatik da naturala ona? Ilustrazioarekin natura bihurtzen da gauzen legitimatzaile, gauza bat naturala baldin bada ona da.

Gaur egunera etorririk, uste duzu emakumeok askatasun handiagoa dugula geure amatasunaren gainean erabakitze?

Ez dakit askeago garen. Ez dakit ze puntutaraino gaur egun emakumeok askatasuna daukagun amatasunaz erabakitze. Datuei begiratuta, gaur egun duela 50 urte baino emakume gehiago dira ama. Horrek esan nahi du emakume gehienek aukeratu dutela ama izatea? Orain dela 50 urte ez zegoen askatasunik ama izateko eta erabakitzen zuten ama ez izatea? Badiardi presio sozial handi bat izaten jarraitzen dugula. Emakume guztiok planteatu behar diogu gure buruari ea ama izan nahi dugun ala ez. Emakume guztiek orain 30 urterekin erabakitzen dute ama izango direla, eta 25ekin denek esaten dute ezetz. Duela 30 urte, 25ekin izaten zituzten umeak eta 30ekin oso zaharrak ziren. Diskurtso bikoitza dugu. Pentsatu izan dut emakume gutxiago izango ginatkeela ama menopausiarik izango ez bagenu. Emakumeok denbora aldetik muga bat daukagu ama izateko eta, gainera, diskurtso medikuak ama izateko adina 25-35 urteen artean ezartzen du. Emakumeok ama

Antropologoaren iritziz, menopausiarik ezean, asko ez lirateke ama izango.



izateko presioa daukagu, batetik presio zuzena, lagunek eta gurasoek eragiten digutena "ez zara ama izango?". Eta badago baita ere "damutuko zara", presioa. "Ez baduzu orain egiten, gero ezingo duzu egin". Etorkizuneko zigor horrek, nik uste dut, baduela baietzaren aldeko efektu bat. Emakumeek ez balute menopausiarik, emakume asko ez lirateke inoiz ama izango.

Nire ikerketan parte hartu zuten emakume guztiek atzeratuko lukete amatasuna, baina denak dira ama. Jende gehienak ez du erabakitzen ama izatea, baizik eta ama ez izateari uztea.

Gizarteak nola ulertzen eta bizi du amatasuna? Batetik, gizartean ama izatea albiste pozgarri bat da baina amatasun-lana ez da baloratzen. Esate baterako, zure ikerketan parte hartu zuen bat kaleratu egin zuten lan egiten zuen ikastetxetik ama izango zela esatean.

Gure gizartean, teoriarik hain indibidualista izanik eta askatasunaren ideia hain barneratua izanik, libre zara aukeratzeko ama izango zaren ala ez. Behin erabakitzen duzunean baietz, edo haurdun zaudenean, ez zaizu uzten erabakitzen nolako ama izango zaren. Deigarria iruditu zitzaizdan entrebistetan jendearen zentsura soziala zenbat aldiz agertzen zen. Gertukoek, ingurukoek baina baita ezezagunek ere iritzia ematen diote haurdunari. Nola interpreta dezakegu hori? Gure indibidualismoak muga bat du, eta gizarteak ulertzen du zure eskutan —zure gorputzean— ondatsun bat daukazula gizartearentzat, eta exijentzia batzuk egiten dizkizu. Umea jaiotzen denean ere gauza bera gertatzen da: mundu guztiak ematen du bere iritzia, umeak arropa gutxi edo asko daukan... Berez ume hori gurasoen ardura da, baina, beraiek ez dira zer dagoen ondo eta zer ez erabakitzen dutenak. Hori gizarteak markatzen dizu, historikoki markatu izan duen bezala. Emakume askorentzat zentsura sozial hori oso frustrantea da. Oreak oso kurioa da: gurasoek zaindu behar dituzte umeak eta bakarrik uzten dira egiteko horretan, baina, aldi berean, mundu guztiak erabakitzen du edo sartzen da erabaki horietan, nola gestionatu behar den, eta zeintzuk diren modu onak.

// Umea gurasoen ardura da, baina gizarteak markatzen du zer dagoen ondo eta zer ez, historikoki markatu izan duen bezala //

// Erreferentziazko pertsona baten ordeztu bi edukitzea baino askoz okerragoa da erreferentziazko pertsona frustratu bat edukitzea //

Emakumeon bizimodua aldatzen ari dela ukazina da eta amatasuna ere aldatzen ari da, baina "ama ona"-ren ideia aldatzen ari da?

Nik uste dut ez dela asko aldatu. Gaur eguneko emakumeek amatasunaren beste kontzepzio bat bilatzen dute, baina nik uste dut berez pentsatzen dugula amatasun ona Rosseauk 18. mendean markatu zuen hura dela, hori da klabea: umeaz modu eskusiboan arduratzen den emakumea da ama ona, denbora guztian umearen gainean dagoena; uste dugu umeak pertsona erreferente bat behar duela, beretzako eskusiboa dena. Hezkuntza, haur eskola, haurra beste batzuek zaintzea, norbait ordaintzea umea ateratzeko... horiek beste erremediorik ez dagoelako erabiltzen ditugun baliabideak direla pentsatzen dugu.

Gaur eguneko emakumeek, ordea, ezin diote amatasun eredu horri jarraitu. Bizitzan zehar jaso dituzten baloreak (autonomia pertsonala, lan egin behar dugu, prestatu egin behar dugu, bizitza pertsonal aberats bat izan behar dugu, kulturaz gozatu behar dugu. Harremanez gozatu behar dugu...) ez datoz bat amatasun-eredu tradizional horrekin. Emakume modernook ez dugu kunplitzen eta ez dugu kunplitu nahi ideial hori, beste espektatiba batzuk baititugu gure bizitzarako. Gaur egun ama eredu tradizionala jarraitzea frustrantea da emakume gehientzat, baina beste alde batetik jarraitu nahi dugu pentsatzen gure umeek behar dutela ama tradizional hori. Barne borroka handia bizi dute amek.

Baina, egia da, era berean, umearen beharizanei begira, umeak ez direla autonomoak euren lehen urtebetean bederen eta helduaren dependentsia handia dutela.

Ez urtebete, gizakiak bizitza osoan gizakiak inguruan izatea behar du. Hori gizakion ezaugarria da. Baina hori gizarteetan oso modu diferentean planteatu da. Eta gure gizartean esan izan da bat izan behar dela erreferentziako pertsona, eta orain modernoak bihurtu gara eta esaten dugu bi. Nik ez dakit bat ala bi diren beharrezkoak. Baina bai desdramatizatu egin behar dela. Erreferentziako pertsona baten ordean bi edukitzea baino askoz okerragoa da,

erreferentziako pertsona frustratu bat edukitzea. Eta hori saihestu behar da. Zenbait diskurtsorekin ama deditatu frustratuak sortzeko arriskua dago.

Frustrazioarekin batera, errua behin eta berriz agertzen da zure ikerketako emakumeen ahotan. Haurdunaldiaren medikalizazioak ere areagotu egiten die erruduntasun sentimendua. Haurduna paziente bihurtu da, hainbeste kontrolek urduritasuna dakarte, eta medikuek diote ondo edo gaizki dauden andreak...

Adituen eskuetan uzten da amatasun osoa. Haurdunalditik hasi eta erditzera, eta gero hazieran pediatren eta psikologoaren eskuetan uzten da. Emakumeari ukatu egiten zaio bere amatasunarekiko autonomia: ez dakit sekula eduki duen, baina une honetan ukatu egiten zaio. Paziente bihurtzen da, baina hori oso loturik dago arriskua asumitzearekin. Etxean erditzea erabakitzen duten emakumeen kasuan ikusten duzu beraiek egin behar dutela beste emakumeek egin behar ez duten zerbait: arriskua dagoela onartzen dute. Ospitalean ere badaigo arriskua, baina ez du emakumeak asumitzen. Dependentsia bat eta autonomia galtze bat ekarri dute gaur eguneko erditzeek, baina, era berean, gure arduraren gutxitzeak modu bat da. Autonomia kentzen digute, baina guk ere uzten dugu autonomia hori kentzen, erosoagoa baita.

Ez dut uste ospitalean erditu beharko litzatekeenik. Etxean edo umeak izateko leku berezietan erditu beharko litzateke. Herbeheretako sistemaren antzeko zerbait iruditzen zait egokiena, non ohikoena etxean edukitzea den, eta gero aukera zabala dagoen umeak edukitzeko norberaren egoera emozional eta fisikoaren eta erditze prozesuaren arabera. Baina hemen beldur handiak ditugu.

Zergatik?

Transmisioa eten da, gure amek eta izebek esan diezaguketenak ez digu balio eta gure erreferentzia bihurtu dira prepartoko kurtsoak. Niretzat esplikazina da zergatik erakusten diguten medikuek nola izan ama. Transmisioa behin erabat bukatu dela, zergatik ez sortu hitz egiteko espazioak? Hori da emakumeok be-

har duguna. Aditu medikuak etorriko lirateke, baina zergatik ez sindikalista bat, esango diguna zein eskubide laboral dituzun ama zarenean edo umearen zainketan; pedagogo bat etor liteke... zergatik erantzun behar dute erizaintzako pertsonak beraiek prestakuntzarik ez daukaten gauzei buruz? Gaur eguneko amatasunak beste behar batzuk ditu.

Zuk deskribatu dituzun barne borrokatik ateratzeko, ba al dute emakumeek eredurik? Gaur egungo emakume askok ez dute ama bakarrik izan nahi. Amatasunari lehentasun osoa eman arren ere, ez dute ama bakarrik izan nahi. Baina ereduak badaude?

Eredu horiek eratzten ari dira. Nik espero dut etorkizunean ez dela eredurik egongo, baizik eta aukera anitzak izango ditugula. Guk erreferenteak behar ditugu gure bizitza eredu planteatzeko. Ez baduzu ezagutzen inor homosexuala dena, agian ez duzu gaitasunik izango zure egoerari eta ezinegonari erantzun bat emateko. Ez baduzu ikusten beste emakume batzuek beste amatasun eredu batzuk bizi dituztenik, zure ezinegonari ez diozu hitzik jarriko. Nik uste dut gaur egun badaudela bestelako amatasun-eredu batzuk. Gurasotasunaren ereduak zabaltzen ari dira. Horretan zeresan handia izan dute homosexualak. Pertsonak barnertzen ari dira eredu hori, eta nahiz eta zu zerorri ez izan lesbiana, ikusten duzu ez dela ezinbestekoa gizonezko bat egotea pertsona garatzeko eta aitarik izan ez duen ume hori ez dela hiltzaile bat izango. Beste erreferente batzuk ikusten dira. Beste esperientzia batzuk egote hutsak familia tradizionalak ere aldatu egiten ditu, bide ematen dizu zuri ere zure gurasotasuna beste modu batean planteatzeko. Sortzen ari diren esperientzia hauek guraso izatearen panoramika zabalagoa ematen digute. Nik espero dut etorkizunean pertsonak aukera anitzak izango dituztela beren bizitza garatzeko, askatasuna izango dutela beren buruarekin gustura eta zoriontsu egoteko. Eta gaur egun amatasunarekin gertatzen da ez gaudela gustura. Beti zerbaitetan huts egiten ari garela sentitzen dugu. Ezinegon hori bizi dugu, eta bideak bilatu behar ditugu zoriontsuago izateko.



“Feminismo askok arazoak izan dituzte amatasuna jorratzeko”

Teoria feministek amatasunaren ikerketari egin dioten ekarpena aztertu duzu tesian, eta besteen gaitetik hiru izen nabarmendu dituzu. Lehena, Simone de Beauvoirrena.

Lehendabiziko feminismoak ez du amatasuna zalantzan jartzen. Beraien amatasun-posizioaz asko baliatzen dira, emakumeen protagonismo soziala amatasunetik bideratzen baitute: “gu ama gara, gu zaintzaileak gara eta exijitzen ditugu eskubideak gure zaintzaile eta hezitzaile posizio horretatik”.

Bigarren olatua, 70eko hamarkadatik datorrena da, baina bere oinarri teorikoa lehenagokoa da, aurreko hamarkadakoa, Simone de Beauvoirren hitzak baitira. Beauvoirrek Bigarren Mundu Gerra eta gero idatzi zuen. Gerraren ondoren Frantzia sartzen den estatu izaerak, lehenabiziko aldiz, emakumeari eskubide politikoa aitortzen dio. Une horretan, bazirudien, bukatu zela feminismoaren eskaera. Baina problematika batekin egin zuen topo feminismoak: legalki emakumeak eta gizonak berdinak izan arren, andreak menpekotasun egoeran bizi zirela ikusi zuten. Hor topatzen gara beste feminismo batekin, eta Beauvoirren esaldi klabearekin: pertsonala dena politikoa da.

Beauvoirrek emakumearen joera naturala ama izatea dela zalantzan jartzen du. Amatasun behartua kritikatzeko, ukatu egin zuen emakumearen destino bakarra ama izatea dela. Aldaketa handia izan

zen emakumeon askapenerako bidean.

Gaur egun Beauvoir irakurtzen baduzu, amatasunaren gainean ematen duen ikuspegia oso negatiboa da. Biologiari dagokion guztia oso gogorra da bere testuetan: emakumeen gorputza emakumearen etsai bat bezala ikusten baitu. Beauvoirren arabera, gorputzak traizio egiten dio emakumeari. Feminismoaren parte batek gorputzari ihes egiteko tendentzia izango du, eta horren barruan amatasuna ere egongo litzateke. Funtzio espezifiko biologikoki femeninoak direnak elimintzeko nahia azalduko da, eta norbera espiritu soil bezala ikustekoa, gorputzik gabeko ente bat bezala. Feminismo askok arazoak izan dituzte amatasuna eta gorputza jorratzeko, eta ihes egin diete.

**Shulamit Firestoneren planteamen-
duak are muturrekoagoak dira.**

Berak dio liberatu egin behar dugula gure gorputzetik, zigor bat baita. Berak planteatzen du teknologia erreproduktiboak garatu behar direla ugalketa fisikoa makinek egin dezaten. Hau 70eko hamarkadaren hasieran planteatu zuen, justu teknologia erreproduktiboa garatzen hasi zen garaian. Berak dio emakumeok liberatu egin behar dugula hilekotik, haurdunalditik, erditzetik, edoskitzetik... eta berak esaten du liberatu egin behar dugula familiatik ere —familia instituzio bezala desagertu egin behar dela— eta bikoite erromantikoa den ideia deuseztu behar dela. Naturalizat jotzen diren

desabantaila fisikoez gain, desabantaila emozionalerik hitz egiten du. Eta ikusten du muntaia kultural bat dagoela emakumeen desabantaila emozionala bultzatzeko. Haurtzaroa ere desagertarazi beharreko kontzeptutzat hartzen zuen.

Teoria feministetan amatasunaz idatzi duenagatik, Adriane Rich ere nabarmendu duzu. Amatasuna aukera bezala planteatzen du berak.

Feminismotik amatasunari bestelako balio bat aitortzen zaion momentua izan zen. Oso pertsona interesgarria da Riche, poeta ere bazen eta gero lesbianismora jo zuen jarrera politikoa gisa. Bere haurren inguruan oso testu gogorrak idatzi zituen. Berak dio sentitu izan dituela bere umeak tirano batzuen moduan eta gorrotatzera iritsi dela. Kultura femeninoaren tendentziaren barruan kontsideratzen da, nahiz eta nik ez dudan uste bera hor koka dezakegunik. ‘Nacemos de mujer’ liburuan, amatasunari buruzko hausnarketa sakona egin zuen, iturri literarioak, historikoak, filosofikoak eta esperientzia pertsonala sartuz. Bere aportazio nagusia da bereizi behar ditugula amatasuna instituzio bezala eta amatasuna gure esperientzia eta potentzialtasun bezala. Esperientzia eta ahalmen horretatik asko ikas dezakegula zioen, eta emakumeoi askatasun handia eman diezagukeela. Zeren potentzia den guztia, zuk erabakitzen baduzu, zuk gestionatzen baduzu, hori askatasuna da, ezagutza- eta botere-iturri da.

astez aste, urtez urte

HAURDUNALDIA

Bada erdibide bat

LEHEN URTEAK

Ume-eramailea, kontaktu-emaile

URTE GOZOAK

Ez dadin telebista izan
sexu-hezitzailea

NERABEZAROA

Artea, norbere burua hobeto
ulertzeko

HAURDUNALDIA

Bada erdibide bat

Bada etxean, emaginen laguntza eta zaintzarekin, erditzen hasi eta haurra ospitalean munduratzeko aukerarik. Hala nahi duten bikoteek dilatazio-prozesua ingurune lasai eta erosoan egin dezaten laguntzen du **Elisa Fernandez** emaginak.



Bada erdibide bat etxean erditzearen eta umea ospitalean egitearen artean. Bai baita jendea ospitalaren hoztasunean eta handitasunean baino erosoago sentitzen dena etxean, eta dilatazio-prozesua euren ingurunean egin nahi dutenak, baina, era berean, haurra munduratzeko unean ospitaleak segurtasuna ematen diena.

Gero eta gehiago diren arren, Euskal Herrian ez dira emagin asko ez etxean erditzen laguntzen dutenak eta ezta erdibideko langintza honetan dihardutenak ere, baina izan badira batzuk. Elisa Fernandez da horietako bat. Emagin talde batekin, emakumearen eta haurraren erritmoak errespetatzen dituen erditzeak laguntzen ditu. "Dilatazioa etxean, baina profesional lagundurik egiteko aukera eskaintzen du erdibide honek. Emakumeari bere inguruneak eskaintzen dizkion baldintza lagungarriak baliatzen ditugu —lasaitasuna, erosotasuna, segurtasuna, isiltasuna...— lasai egon dadin, baina era berean modu kontrolatuan egingo du dilatazio-fasea, bikotekidearen eta emaginaren zaintzarekin, gorputzari bere erritmoa eramaten utziz, emakumearen prozesu fisiologikoa errespetatuz". Dilatazioa etxean modu kontrola-

tuan egitearen helburua bikoteak ospitalean ordu luzeak igarotzea saihestea da.

Etxean erditzen laguntzen duenean bezala, erdibideko zaintza honetan ere emakumeak, haurrak eta bikotekideak unean unean dituzten beharrak asetzen lagunduko du emaginak, protagonisten gorputzen erritmoak erreparatuz eta denbora lasai emanaz, azkartzeko edo minak bartzeko medikalizaziorik erabili gabe.

Erditze hauetan parte hartzeko, etxean erditzen diren emakumeen kasuan bezala, emaginek hainbat baldintza betetzen dituzten familiak soilik onartzen dituzte. Haurdunaldi normal bat izan behar da, kontrolatuta emaitza normalak izan dituen eta denboraz aurreratu edo atzeratu ez dena (37-42 astean artean). Etxearen eta ospitalearen arteko distantzia ere kontuan izaten dute —erreferentziatzko erietxea gehienez 30 minutura egon behar da—. Etxean erditzeak ospitalean erditzeak baino segurtasun handiagoa ematen dieten emakumeak dira. "Erditze bat ondo joan dadin, funtsezkoa da emakumea seguru egotea, lasai eta intimitatean; era horretan prozesu fisiologikoak kur-

tso naturala jarraituko du eta baita leherketa hormonalak ere. Lasaitasun hori bermatuz gero, emakumea konfiantza handiagoz iristen da erditzeko momentura".

Lasaitasun hori ziurtatzeko, etxeko testuinguruak eskaintzen dituen baldintza probesteaz gain, emaginaren eta familiaren arteko harremana ikaragarri zaintzen du Fernandezek. "Emaginok familia ezagutzen dugu, eta familiak ere gu ezagutzen gaitu, eta oso gauza garrantzitsua dena, haurdunalditik hasita eta erditzean bertan ere, bikotearekin egin dezakegu lana, biei laguntzen baitiegu gurasotasun-heziketa horretan".

Familiak emaginarekin harremanetan jarri ostean, lehen hitzordua egiten dute profesionalarekin elkar ezagutzeko eta osagarri ote diren jakiteko. Haurdunaldian zehar hainbat aldiz elkartuko dira emagina eta bikotea erditzea prestatzeko, alderdi emozionala lantzeko, haurduna zein bikotekidea blokea ditzaketen beldurrak gainditzeko; baten eta besten espektatibak ezagutzeko... eta erditzeko unera arte bikotearen egoeraren jarraipena egiten du emaginak.

Lanketa guztian zehar bikotekidea



ere oso present du Elisak. "Bikotekidea erditzearen parte sentitu behar da. Baina horretarako aurrez lanketa bat egin behar da. Erdituko den ama izango da protagonista, baina bikotekideak ere behar batzuk ditu, indarra izan behar du une horretan bere bikotekideari eta haurrari laguntzeko. Eta behar horiek landu eta erantzun egin behar dira". Aldiz, ospitaletan, kasu askotan, bikotekideek ez dutela maila ematen ikusten du, "ez baitaude une hori bizitzeko prest: ez dakite ez zer egin, ezta euren beldurrei nola aurre egin ere. Urduri jartzen dira eta emakumeari kutsatzen diote urduritasun hori". Aldiz, dilatazioa etxean egiten denean bikotekideak protagonismo handia hartzen du, okupaturik dago eta emakumea laguntzen du uneoro.

Dilatazio-prozesua etxean egin ostean, ospitalerako iritsiera prestatzen da, han egingo baitu umea andreak. Dilatazioaren zein momentutan aterako diren etxetik adosten du bikoteak emaginarekin, beti ere baldintza batzuen arabera, eta profesionalak uneoro egoera baloratuz. Adosturik eta sinaturik gelditzen da, emaginak dilatazioan zehar arazoren bat ikusiz gero (bihotz-taupaden motelteza edo hemorragiaren bat gertatuz gero, kasu), erietxera joate-

ko premia ikusiko balu, baldintzarik gabe joan behar duela bikoteak. Ostera, erditze arruntean, dilatazioa ondo joan denean, emakume batzuek erditzea aktibo dela iritsi nahi izaten dute ospitalera, beste batzuek, aldiz, anestesia epidurala jartzeko garairako. "Behin bikotea erietxera iristen denean, gu erretiratu egiten gara".

Erditu ostean itzultzen da emagina bikotearen etxera, normalki 24 orduetan, beti ere erietxetik alta hartu badu. Eta ondoren aste horretan bertan berriro egingo dio bisita, normalki esnea igotzen zaionean. Emaginak garrantzi handia ematen dio erditze-osteko momentuari. "Oso une delikatuak dira, eta oso ondo zaindu behar dira, baina tamalez profesional asko ez gara ohartzen eta gehiegi esku hartzen dugu amaren eta haurtxoaren lehen harreman horretan". Fernandezek berebiziko garrantzia ematen dio jaiotze osteko lehen orduak erabat errespetatzeari, intimitatea eta lasaitasuna bermatzeari, ama eta haurra ez banatzeari, eta lehenbailehen edoskitzeko aukera emateari. Emaginaren aburuz, ama berria lehen hiru bat orduetan erditze-gelatik bertatik ez mugitzea litzateke egokiena, "eta ondoren gelara igotakoan ere intimitatea,

isiltasuna eta lasaitasuna bermatzea".

Beste herrialde batzuetan oso zabaldurik dago etxean erditzea zein dilatazio-prozesua etxean emaginaren laguntzarekin egitea ondoren ospitalean erditzeko. Katalunian bertan modu antolatuan eta autonomoan lan egiten duen emaginsare zabala dago. Euskal Herrian emaginak apurka-apurka elkartzen ari dira, batetik gero eta eskari gehiago daudelako, eta bestetik, euren burua ahalik eta ondoen prestatzeko eta informazioa zabaltzeko.

Erietxeetan ere, gaur egun, emaginak ari dira dagokien lekua berreskuratzen, Fernandezek arabera, emakumea erditzean eskuratzen ari den protagonismoari esker: "Emakumeak gaur egun zer nolako erditzea izan nahi duen erabakitzeke eskubidea dauka ospitalean (beti ere baldintza batzuen barruan), eta lege aldaketa horrek, erditzeaz jabetzen lagundu dio emakumeari, eta emaginei ere babes handiagoz lan egiteko aukera eman die eurak formatu diren horretan jarduteko, emakumearen prozesu fisiologiko eta natural horretan laguntzeko".

LEHEN URTEAK

Ume-eramailea, kontaktu-emaile

Haurra gainean eramateak, atxikimendua garatzen lagun diezaieke gurasoei eta lasaitasuna ekarri jaioberriari, munduratzea goxatzen baitio gurasoerekiko kontaktuak, haurdunaldiko egoeratik hurbil sentiaraziz.

Bizitzako beste esparruetan bezala, gurasotasun- eta haziera-eredua aukeratu egiten da. "Norbere bizitzeko moduarekin eta pentsatzeko erarekin lotua dago umeen haziera; horren arabera aukeratuko ditugu jarraitu nahi dugun haziera-eredua eta gure intereseko teoriak, izan kontaktuko teoriak edo diziplinazkoak". **Arantza Larrea emaginaren hitzak dira. 32 urte daramatza emagin-lanetan**, eta oroz gain emakumearen erabakitzeke askatasuna azpimarratuz, argi esaten du zein den bere aukera: "Nik argumentu asko ditut, bai formazio aldetik eta baita esperientzia aldetik ere kontaktuko haziera baten alde egiteko; baina beste batek askatasunez erabaki dezala negarra, jatorduak, haurraren jokaera eta, oro har, haziera diziplinaren bidez gidatuko badu".

Azken hori —diziplinako haziera-eredua— izan da tradizioz jaso dugun eredua, oro har. "Gure amei eta amonei haurrei diziplina ezarri behar zaiela irakatsi diete, bai loari, elikadurari etabarri dagokionez; haurrak hiru orduero jan behar duela ikasi dugu, eta ez beharra adierazten duenean; bular bakoitzean 10 minutu

egin behar dituela esan izan digute, ez nahi adina; eta helduak gidatu behar dituela ekintzak, ez haurrek. Hori da guk txikitatik ikusi eta ikasi dugun haziera-eredua. Baina ez da kasu askotan emakumeei barrenak eskatzen diena eta ezta umeentzat egokiena ere". Emakume asko barrenak eskatzen dienaren eta ikasi dutenaren artean borrokan ikusten ditu egunero Larreak bere kontsultan. **"Barreneraino sartuta daukagu haurra besotan hartzen badugu gaizki ohitzen ari garela, baina ama askok eurek sentitzen dute kontaktu gogoa edo negarrez ari den haurra besotan hartzeko premia.** Askok lagunduko liguke alde bateko zein besteko presioetatik erantzteak eta bakoitzak bere bidea hartzeak".

Munduratzeko goxoagoa izan dadin

Osasungintzako literatura eta 32 urteko bere esperientzia euskarri harturik, Larreak dio haur txikiek diziplina baino gehiago kontaktua behar dutela. "Haurra umetokitik ateratzen denean, munduratze hori oso agresiboa da. Helduok onartuak ditugu inguruan ditugun estimuluak, izan soinuak, argiak, hautsak, grabitatea... eta uste dugu umeak ere berehala barneratuko dituela

estimulu horiek guztiak. Baina haur jaioberriak denbora behar du hori guztia barneratzeko, eta kontaktuak munduratzea gradualagoa izan dadin laguntzen dio, eta urduritasuna baretzen". Kontaktuak, halaber, lasaitasuna ekartzen dio haur txikiari artean bere barne-mundua oso kaotikoa delako eta Ni-a erai-ki gabe dagoelako: "Gurasoak hor egote hutsarekin lasaitu egiten dira umeak; ez da hain garrantzitsua amak asmatzea umeak zer behar duen baizik eta erantzute hutsak eta kontaktua emate hutsak barne mundua lasaitzen du".

Ume-eramaileek gurasoaren eta haurraren arteko kontaktua ahalbidetzen dute, eta horrek haurren munduratzea goxatzen du eta asko laguntzen du, halaber, eurek hala nahi duten kasuetan, haurraren eta gurasoen arteko atxikimendua garatzen ere, bereziki haurdunaldi edo erditzea ona izan ez den kasuetan.

Hori izan zen Gloria Urkolaren kasua. "Gu beharrezko ez zen zesarea batetik gatoz, eta erditze-prozesua ez bizitzeak atxikimendu arazoak sortu zizkidan". Emagin baten gomendioz umea gainean eramaten

hasi zen Urkola eta kontaktu horri esker garatu ahal izan zuen semea- rekiko atxikimendu estua. **Meitai ume-eramaileak hainbeste aldatu zuen Urkolaren eta bere bikotekide Ander Gorostitzuren bizimodua, ezen berau zabaltzeari ekin diotela orduz geroztik.** Lehendabizi eurek josi eta ingurukoei oparitu zizkieten; ondoren Internet bidez saltzen hasi ziren fularrak www.meitaimaitie.com webgunean, eta orain gaian formaturik, denda bat zabaldu dute eta ume-eramaileei buruzko taillerak ematen dituzte, praktika nahiz atzean dagoen filosofia azalduz.

Peru eta Dina euren bi seme-ala- bekin ikusi dituzte ume-eramaileen onurak Urkolak eta Gorostitzuk: atxikimendua garatzen laguntzeaz gain, lo hobeto egiten dute —lehenago lokartzen dira eta loaldi luzeagok egiten dituzte—; lasai daude gurasoa umearengatik gertu egoteak bere beharrei azkar erantzutea baitakar, urduritasunak saihestuz; eta ondorioz, negar gutxiago egiten dute. Era berean, kolikoak saihesten laguntzen du umea gainean eramateak, postura erlaxatuak, gurasoaren beroak eta bertikalean joateak diafragma gogor jartzea saihesten baitu.

Larreak eta MeitaiMaitiekoek bereziki haurra jaio osteko lehen bederatzi hilabeteetan gomendatzen dute berau gainean eramatea. "Beste ugaztun batzuk jaio eta amak ukipenez estimulatu ostean, korrika doaz, guk baino autonomia handiagoa baitute; baina gizakia erabat garatu gabea da jaiotzean, eta autore askok diote haurra baldintza egokietan garatuko bada, komeni dela beste bederatzi hilabetez haurdunaldiko antzeko egoeran egotea". Exterogestazioa edo kanpo-ernaldia deitzen zaio horri, Urkolak azaldu duenez, "haur jaioberriak beste ugaztunek jaiotzeko unean duten pareko autonomia-maila garatzeko denbora behar du, gutxi gora-behera 9-10 hilabete inguru irauten duen kanpo-ernaldi bateko denboraldia, lau hankatan edo oinez ibiltzen hasiten den artekoa".

Kontaktuko teorien arabera, bi hankatan ibiltzen hasi zenean giza-



Haurra ez da ume-eramailearen onurak jasotzen dituen bakarra. MeitaiMaitieko Ander Gorostitzuk dio aitei edo erditu ez diren amei ere aukera ematen diela kontaktu bidez atxikimendua garatzeko, "haurdunaldiko eta erditzeko esperientzia pasa gabe ere, umearengana eta bere hazierara gerturatzeko bidea ematen dizu".

kia, emakumearen aldaken tamaina erdira mugatu zen. Ondorioz, gaur eguneko andreak ezingo luke erditu 9 hilabete handiagoa den ume bat, haren burua handiegia bailitzateke bai amaren sabelean irauteko eta baita ateratzeko ere. Horregatik, 9 hilabeteko exterogestazioan ume-toki barreneko egoera eta baldintza antzekoak izateak lagundu egingo dio garatzen. Etengabeko mugimen-

duan, amaren gorputzaren tenperatura —haurtxoak ez dauka berotasuna sortu beharrik eta horrek energia aurrezte handia dakarkio—, eta haurdunaldian zehar bezala, behar duenean elikatzeko aukera izatea eskatzen du exterogestazioak. "Ume-eramaileak hori guztia ahalbidetzen dio umeari, eta hain justu, horregatik aurkitzen da hain ondo", azaldu du Urkolak.

Ume-eramaileak haurraren garapen-fasea errespetatu behar du

Gurasoaren eta haurraren arteko kontaktua ahalbidetzen duen bitartekari bat da ume-eramailea, baina betiere baldintza egokietan erabiltzen bada. Horregatik, MeitaMaitiekoek hainbat gomendio ematen dituzte ume-eramaileak modu egokian erabiltzeko:

Arnas bideak utzi:

Ume-eramaileak ez dio oztopatu behar haurtxoari arnasa ondo hartzean. Ziurtatu postura egokian dagoela arnasa ondo hartzeko, eta arnas bideak irekiak dituela.

Ez eroan haur txikia aurrera begira:

Haurrak, jaiotzen denean, C formako bizkarrezurra dauka —ez dauka helduaren antzeko S bikoitza—. Ume-eramailean doanean ere, bizkarrezurraren C forma errespetatu behar da. Horregatik, haur txikiak ez du aurrera begira joan behar, bizkarrezurra kontrako C batera behartzen ariko baikinake. Gurasoei begira doanean, gainera, begietara begiratze aukera ere badu, eta horrek segurtasuna ematen dio.

Ipurtezurra ez da sustengu egokia:

Ume-eramaileak haurrari ipurdi osoaren gainean esertzeko aukera eman behar dio, eta ez soilik ipurtezuraren edo genitalen gainean. Hau da, haurra eserita dagoela, bere belaunak aldaken altueraren gainetik gelditu behar dira. Urkolak dionez, ipurdiaz gain izterraren atzealde osoa apoiaturik eraman ezean, baranda baten gainean eserita eramatea bezala litzateke, genitalak soilik apoiaturik, haurrak ez baitauka bere gorputz osoaren pisuari eusteko aski indar, nahiz eta haurrak 4-5 kilo soilik izan. Hankek zintzilik gelditu behar dute, tolesturik, ez ume-eramailearen barruan.

Ez egin haurdun zeundenean egingo ez zenukeen mugimendurik:

Korrikak edo antzeko mugimenduek haurraren lepoa, bizkarra edo burmuina mindu dezake, beraz, haur

txikia gainean eramatean saihestu egin behar dira mugimendu horiek.

Ume-eramaileak haurraren garapen-etapari egokitu behar du:

Buruia heltzen duen arte, ume-eramaileak buruari heldu behar dio, eta bizkarrezurrari ere bai. 3-4 hilabeteak bitartean, ez zaio lordosia sortuko eta haurtxoa ez da bere buruari eusteko gai izango. 6-7. hilabeteen bueltan, umea bere kabuz esertzen hasten denean, gerriko lordosia sortzen hasten da, eta behin oinez hasten denean, lordosia erabat sortua izango du. Ume-eramaileek hiru fase horiek errespetatu behar dituzte, eta horregatik, etapa bakoitzera egokituriko ume-eramailea erabili behar da. Fularrak, meitaiak eta motxila ergonomikoak bereizi behar dira etapa nakoitzean zer nolako ume-eramailea erabiltzea komeni den jakiteko:

Fular elastikoak: Jaio berri den haurra gainean, eroso, eta arriskurik gabe eraman daiteke fular elastikoetan. Halaber, fularra lotzen eta korapiloak egiten eskarmenturik ez duten gurasoentzat erabil erraza da. Alabaina, fular elastikoa lehen urtebetean erabiltzea gomendatzen da, umeak pisu handia hartzen duenean, ez luke balioko”.

Fularra: Ume-eramaile sinpleena eta, aldi berean, konplexuena da. Korapiloak egitea eskatzen du, baina horretxek berak umearen garai bakoitzari egokitzeko aukera ematen du. Fular elastikoa ez bezala, haurraren fase ezberdinetan erabili daiteke, jaiotzetik nahi den arte.

Meitaiak: Umea bere kabuz esertzen hasten den arte — 6. hilabetea arte, gutxi gora-behera — ez da komeni meitaiak erabiltzerik. Alta, umea handi egin arte erabili daiteke.

Bandolerak: Oihal zati luze bat eta bi eraztun osatutako ume-eramailea da bandolera. Umeak bere burua

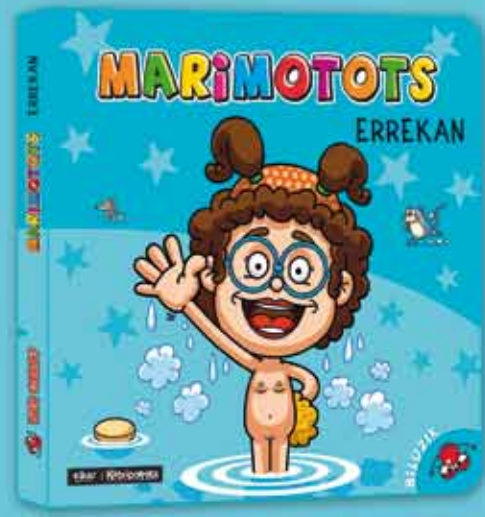


Goian oihalezko fularra eta behean motxila ergonomiko bat



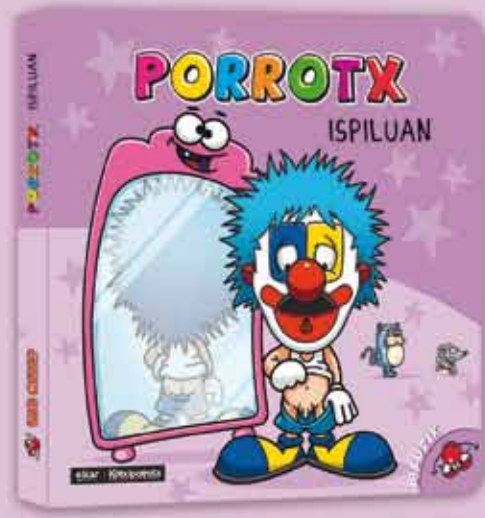
eusten duenetik aurrera — 2-3. hilabetearen inguru — erabili daiteke nahi den bitartean. Ez da denbora luze jarraian eramatekoa, nekagarria izan baitaiteke. Alta, eroso eta azkarra da jarri eta kentzeko.

Motxila ergonomikoa: Sei hilabetetik aurrera, bizkarrezurra formatzen hasten denean eta bere kabuz esertzeko gai denean, motxila ergonomikoa erabili daiteke. Erosoa egiten da, bai umearentzat eta baita eramailearentzako, eta baita jarri eta kentzeko ere. Mendiko motxila baten moduan lotzen da eta pasira luzeetarako eta mendirako aiposezina da, beti ere haurrari ipurgain osoa esertzeko aukera ematen badio.



GURE
GORPUTZA
EZAGUTUZ

+2



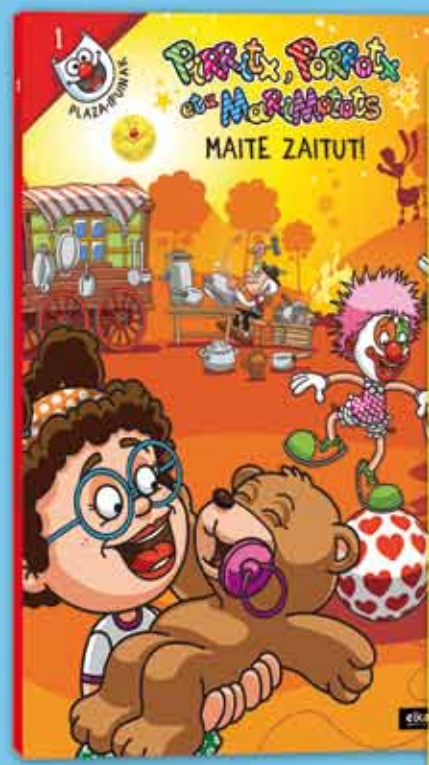
BILUZIK



PLAZA-IPUINAK

+4

TAULA
GAINKO
ABENTURAK
IPUINETAN



URTE GOZOAK

Ez dadin telebista izan sexu-hezitzailea

Nonahi, egunero eta uneoro jasotzen ditugu bai helduok eta bai hurrek sexualitateari loturiko mezuak eta irudiak. Komunikabideetan agertzen den sexualitate-ereduarekin kontrastatzeko eta eredu erreal osasuntsu eta askeagoak planteatzeko, txiki-txikitatik hasi beharko luke sexu-heziketak, **Aitziber Estonba** sexologoaren aburuz.

Shin Chanekin hasi, Disney Channel, komedia erromantikoak, publizitatea... uneoro sexualitateari loturiko mezuak jasotzen ari gara, hala helduak nola haurrak. Egunero jasotzen ditugun irudi horien aurrean, oso garrantzitsu ikusten du **Aitziber Estonba** sexologoak haurrak sexualitatean heztea, "inguruan duten guztia ez delako erreal, eta hurrek errealtatearen kontrastea behar-beharrezko dutelako euren sexualitate propioa bizitzeko".

Sexu-hezkuntza anatomiaz, ugalketaz, sarketaz, kondoiaz eta gaixotasunei buruz hitz egitea baino askoz gehiago da. Sexu-hezkuntzaren helburua neska, mutil, emakumezko zein gizonezko, pertsona zoriontsuak eta osoak izateko nor bere gorputza ezagutzen, onartzen, gozatzen, eta norbere sexualitatea bizitzen eta erotika propioa bilatzen ikatea da. Baina ikasketa hori ez da nerabezaroan hasten. Estonbaren arabera, ez du balio 13 urterekin mahai baten bueltan jartzea eta gurasoek "hitz egin dezagun sexuaz" esatea. "Hezkuntza sexuala jaiotzetik hasten da, sexualitatea haurdunaldian hasten baita, umea amaren sabelean sentitzen ari da dagoeneko, entzun egiten du, afektua jasotzen



du, gorputza eta sexua ditu; estresa, ilusioa, poza... sentitzen ari da, eta amarekin komunikatzen eta aitarekin ere, horrek amaren sabela ukitzen duen. Nerabezaroa ez da sexualitateaz hizketan hasteko garaia". Oinarriak, Estonbaren arabera, hasiera-hasieran ezartzen dira, gaur egun ez baita garai batean bezala eztabaidan jartzen hurrek badutela izan sexualitaterik, eta sexuazio-prozesua haurtzarotik heriotzeraino jarraia eta dinamikoa dela.

"Sexualitatea bizitza osoan garatuz doa. Hasieratik. Lehen bi urteak oso garrantzitsuak dira, edoskitzea, atxikimendua, afektuak, zainketak... ezartzen diren garaia delako, eta horrek guztiak ziurtasun afektibo bat ematen baitio umeari. Lehen zaintza horiek garrantzitsuak dira norbere buruarekiko (gorputza osatzen ari da plazerezko sentsazioetan

edo ez plazerezkoetan), eta baita haurraren lehen harremanetarako ere (ama eta gurasoekiko lehen harreman hori konfiantzazkoa edo beldurrezkoa izan daiteke)". Gutxi gora-behera bi urtetatik aurrera beste fase bat hasten dela ikusten du Estonbak, umea bere gorputza eta amarena ezberdinak direla jabetzen hasten deneko momentua. "Gorputzarekiko harremana, masturbazioa, besteekiko harremanak, erotika... garai bakoitzean desberdina da, baina garrantzitsua da garai bakoitzean modu positiboan bizitzea". Adinean aurrera, sozializazio-agenteeak eta arauak gero eta eragin handiago izango dute norberaren bizitza sexuarekin.

Aitziber Estonbak gurasoei euren seme-alabekin sexualitateaz lasaitasunez hitz egiteko gomendioa egiten die. "Eurek hezi ezean, txiki-txikitatik norabide bakarreko mezuak jasoko dituzte telebistik eta komunikabideetatik, eta eredu horren arabera hezten ariko dira". Alabaina, sexualitateaz hitz egiten hasteko, bereizi egin behar dira helduok dugun ikuspegia eta hurrek nola bizi duten. "Askotan geure esperientziatik, mugetatik eta ideietatik epaitzen ditugu haurren jokabideak, eta ikasi egin behar dugu



geurea eta seme-alaben sexualitate bereizten”.

Umeak atsegin duena eta ez duena bereizten ditu, praktika sexual bat den ala ez pentsatu gabe; ondo dagoen ala ez hausnartu gabe... azken batean, haurrari (bere gorputzari) plazer ematen dionak zerikusi gutxi dauka (helduon) sexualitate eredu hegemonikoarekin. “Lehenik eta behin gaur egun dagoen eredu sexual nagusitik atera behar dugu, sarketari oso lotua baitago eredu hori eta horrek kanpoan uzten ditu pertsona individualaren erotika, pertsona homosexualena, eta baita sarketa ez diren bestelako praktika guzti-guztiak ere, besteak beste, haurrek eta adinekoek bizi ditzaketanak”.

Estonbak sexualitateaz hitz egiteko garaian **sexua, sexualitatea eta erotika** bereizten ditu. “Sexua garen hori da. Gutako bakoitza pertsona bakarra da, errepikaezina eta ezberdina. Bakoitzak bere gorputza du”. **Sexuaren** barruan gizonak eta emakumeak ez dira bi multzo apartekotan bereizten, ‘continuum’ baten barruan baizik, ez % 100 gizonetzko, ez % 100 emakumezko. “Gurasoek euren haurra pertsona bakar bezala behatu behar dute, ez sailkatu multzotan. Horrek estereotipoetatik

urruntzen lagunduko digu eta geure seme-alaba den bezala ulertzen”.

Sexualitateak bizipenei eta aukerei egiten die erreferentzia. “Sexualitateak” plurealean aipatzen ditu Estonbak, aukera aniztasunari erreferentzia eginaz. Eta hor barruan emozioen mundu osoa sartzen da. “Bere emozioak ezagutzen dituen ume batek aurrerapauso bat egina du, ezagutzen baititu emozioek gorputzean sortzen dizkieten erreakzioak, eta hori garrantzitsua izango da bere emozioak kudeatzeko (batez ere gustuko ez dituen emozioak) eta baita besteekin harremantzeko ere (bere burua ezagutzeak eta errepetatzeak lagunduko dio ondokoa errepetatzen).

Besteekin harremantze hori **erotika**ren esparruan sartzen da, sexualitatea adierazteko modua baita. “Erotika ez da kama-sutra, masturbazioa edo sarketa bakarrik, uneoro ari gara adierazten”. Garai bakoitzak bere erotika du, eta osatzen joaten da, 11 urterekin, 18rekin edo 65ekin.

Gorputza ezagutzen uztea

Estereotipo, espektatiba eta roletatik bereizteko, haurrari bere gorputza ezagutzeko eta bizitzeko aukera ematea hobesten du sexologoak, txiki-txikitatik, urte gozoetan nahiz

nerabezaroan. Geure gorputzarekiko dugun esperientziak eta irudiak zeresan handia izango baitu gure sexualitatean. “Kontaktuaren bidez, haurrari masajeak emanaz, biluzik ibili dadin utziz (baita ahal dela pardelik gabe ere), organo genitalekin kontaktu positiboa izaten utziz, masturbazioari buruz erreferentzia negatiboak ez eginaz... haurrari bere gorputzaren eta sexualitatearen irudi positiboa izaten lagunduko diogu, eta, era horretan, oinarri seguruak ezarriko ditugu aurrera begira”.

Gizartea, batez ere komunikabideek eskaintzen diguten irudia, oso erotizatua dagoela esaten da sarri, baina Estonbak ñabardura bat ezartzen dio esaldi horri. “Gaur egungo gizartea hipersexualizatua dago, sexualitate eredu estereotipatu bat da nagusi, batere sana ez dena: bekatu izatetik beste muturrera pasa gara, eta ez mutur batek eta ez besteak ez digute uzten geure izaera eta sexualitatea askatasunean edo modu positiboan bizitzen. Gaur egun sexualitate estereotipatu horrek erreala ez den sexuailtate bat erakusten digu, gorputzetik hasita, harreman superfizialetara... eta eredu horrek, ondo kudeatu eta kontrastatu ezean, frustrazioak eta espektatiba okerrak ekar ditzake”.

NERABEZAROA

Artea, norbere burua hobeto ulertzeko

Musika, antzerkia, pintura, dantza... arteak komunikatzeko eta barruan duten hori beste adierazpide batzuen bitartez espresatzeko aukera zabala eskaintzen die nerabeei.



Musika kontzertura joan eta oilo ipurditan egon den gaztea, poema bat irakurtzen ari delarik hitz bakoitzeko malko bat isurtzen duena, barneko estuasunak dantzaren bidez lasaitzen dituena, asteroko antzerki tailerretik etxera irribarrez itzultzen dena, edota aste-burua kalean grafiatik egiten ematen duena. Forma asko hartzen ditu arteak nerabezaroan eta erabilerak ere beste horrenbeste izan ditzake.

Sarritan entzun dugu pertsonok ez daukagula alderdi bakarra, ez garelako arrazionalak soilik, baita emozionalak ere, eta zoriontsu izango bagara alderdi biak landu behar ditugula.

Alicia Aristik urteak daramatza Bigarren Hezkuntzan Arte Plastikoekin zerikusia duten irakasgaiak ematen eta oso argi du pertsonon alderdi afektiboa landu ezean beste guztiak ezin duela funtzionatu: "Ez gara makinak, nahiz eta gizarte honek askotan hori nahi lukeen. **Guk emozioak barruan daukagu eta horiek gabe ez gara ezer. Pertsonon alderdi hori ere zaindu egin behar da**".

Aristiren hitzetan, emozioak lantzeko modu oso egokia artea da. Arte-sorkuntzak sekretuetara eta kontaezinak diren sentimenduetaraino iristeko aukera eskaintzen digu; limiteekin jolastuz, egia eta gezurra nahastuz... "Pertsona guztiok buruan irudiak sortzen ditugu, eta irudi horiek sentimendu eta sen-

tsazio ugari sorrarazten dizkigute. Sormenak irudi horiei forma ematen die, eta gaur egun badakigu sormena pertsona guztien esku dagoela, ez jegin gutxi batzuen eskuetan soilik, garai batean pentsatzen zen bezala".

Nerabeen kasuan, gainera, sekulako garrantzia har dezake arte-sorkuntzak. Izan ere, nerabeek gauza mordoak izaten dute barruan, energia handia, bor-borreak egoten dira eta zenbaitetan ez dakite azalratzen barruan duten hori, edo ez dute nahi: "Nerabeei askotan kosta egiten zaie ahoz komunikatzea eta arteak beste adierazpide batzuen bitartez espresatzeko eta komunikatzeko aukera zabala ematen die. Euren barruan duten horrekin konektatzen dira artearen bidez, eta gainera, norbere buruarekin bakarrik lanketa egiteko balio die, inori inolako azalpenik eman beharrik gabe, nerabeek askotan ez baitiote inori esplikaziorik eman nahi izaten".

Antzerkia, idazketa, plastika, musika... adierazteko modu asko eskaintzen ditu arteak, eta batez ere, momentu zailtan, garrantzitsuak da arteari ateak irekitzea, nerabeek artea norbere buruarekin eta inguruarekin hobeto setitzeko balia dezaten. Horretarako, ordea, **pertsonari bere burua espresatzeko bideak eskaini behar zaizkio ume-umetatik: "Artearen alorrean**

figuratiboari begira soilik egon ohi gara gure oraingo nerabeak haur izan direnetik, ez da lantzen espresioa, ez da lantzen abstrakzioa, ez da lantzen barruan darabilzun hori nola adierazi. Txikitatik umeari arau zorrotzegiak eta itxiegiak jartzen badizkiozu (adibidez, marretatik atera gabe margotzeko edo itsasoa derrigor urdinez pintatzeko) nerabe denerako sormena erabat mugatuko diozu pertsona horri".

Artearekin nerabeek izaten duten harremana prozesu bat izaten da, pertsonaren arabera prozesua, bakoitzak bere modura bizi baitu artea. Nerabeek, normalki, txikitatik izaten dute hartu-emanen bat artearekin. Batzuek, jarduera artistikoren bat egiten dutelako; eta beste batzuek, jardun ez arren, ikusentzule moduan jasotzen dutelako. Idatzi egiten dute batzuek barnean duten hori askatzeko, beste batzuek musika jotzen dute euren barne munduan sartuta bakean sentitzeko, eta badira plazer bila dantza, antzerkia edota beste jarduera motaren bat egiten dutenak ere. Hortxe dago artea lantzen hasteko oinarria, nerabeak bere gozamenerako egiten duen horretan. Kasurik gehienetan, gustuaren arabera, nerabeak berak aukeratzen du arte adierazpide bat edo beste. **Garrantzitsuena da bakoitzari gustuko duen hori aukeratzen uztea eta nerabea egiten ari den horretan inplika dadin**



saiatzea: "Nerabeei egiten duten hori euren barnetik sor dezaten lagundu behar zaie. Azken batean zerbait euren barnetik sortzen denean, gero horrekin loturiko beste zerbait ere egin dezaketela ikusten dute. Hala, pixkanaka nerabeak inplikatzeko hasten dira eta egiten ari diren hori gogo handiagoarekin hartzen dute. Askotan, gainera, espero ez dituzten gauzak egitera iristen dira eta euren barnean ere ordura arte ezezagunak zituzten alderdiak ezagutzen dituzte".

Elliot W. Eisnerren esanak gogoratu ditu Aristik. Haren arabera, gaur egun nerabeen gehiengoak egiten duena da bere inguruko (irakasleak, familia...) aurreikuspenetara egokitu, hau da, berez interes handirik sortzen ez dieten lanak bete. "Baina artelanak kontrako eskatzen du, **arteak zerbait esatera behartzen gaitu, barnean dugun hori adierazteara. Eta adierazpen hori ez da emozio edo sentipen huste soil bat, baizik eta ideia, irudi edo sentimendu baten kondentsazioa da, publikoki eta material batean azaleratuko dena**".

Arteak aukera ematen du nerabeek dituzten gatazkak, arazoak eta ezin ulertuak azaltzeko. Gainera, nerabearen hain ohikoa den helduekiko erresistentzia, eta instituzio ezberdinetatik eskatzen zaizkien betebeharrak hobeto kudeatzen laguntzen du. Horrexegatik artea

terapia moduan ere erabil daiteke. "Arteterapiak, sormena erabiliz, gure barnera bidaiatzea proposatzen digu. Bidaia horretan gatazkarekin topatuko gara eta hau irudikatzen duen sortze-lana lantzen dugunean, gure pertsonarengan ariko gara lanean; aldatzen, eraldatzen. Arteterapian pentsamendu horiek guztiek forma hartzen dute".

Arteterapian artea erabiltzen da gaztearengana iristeko bide gisara. Garrantzitsua da nerabearengana zeharka hurbiltzea eta barnean duena pixkanaka artearen bidez kanpora dezan laguntza ematea. Hala gaztea kontzientzia hartuz joango da eta gutxika-gutxika bidea bere kabuz egingo du: "Lagundu bai, baina ezin da bere lanean sartu eta zer dagoen ondo eta zer gaizki esanaz erabat gidatu. Ideiak eman daitezke edota komentarioak egin. Adibidez, bere lanean zerbait interesantea ikusten baduzu hortik segi dezan gomendatu. Baina, funtsean, nerabeak berak egin behar du bidea".

Horrez gain, **arteak nerabeei euren buruaz eta barnean duten horretaz kontzienteago izateko balio die, baita norbere burua ordenatzeko eta mundua hobeto ulertzeko nahiz bizi diren ingurunean euren tokia topatzeko ere:** "Sormen jarduera zehatz batean barneratzeak eta adimen guztia horretan jartzeak izugarri laguntzen du kontzentratzen, dis-

pertsioetik aldendu eta norbera den horrekin bat egiten".

Artearekin sormena bera ere lantzen da: "**Bizitzan aurrera egiteko oso beharrezkoa da sormena. [Pedro Miguel] Etxenik berak dio zientziariek ez dela existitzen sormenik gabe**". Bestalde, arteak ikuspegi kritikoa lantzen laguntzen du: "Irudiaren munduan bizi gara, eta nerabeekin artearen bidez ingurune horri buruz hausnartuz, gero eta irizpide handiagoa izango dute errealitatearen inguruan kritikoa izateko eta jada ez da hain erraza izango parean jarritako edozer pasiboki irenstea".

Azken batean, emozioak adieraziz plazera sentitzen da artearekin. Artearekin disfrutatzea gauza handia da, horrek nerabeen bizitza hobea izan dadin eragiten baitu. Aristiren ustez, modernitateak krisi psikologikoa ekarri du eta horrek aurrez existitzen ez ziren hainbat arazo berri ekarri dizkie nerabeei: depresioa, antsietatea, estresa edota anorexia. "Arazo horiei aurre egin eta zoriontsuago izaten lagun dezake arteak. Artearekin eta nerabeekin dudak esperientzian argi ikusi dut artea aproposa izan litekeela nerabeekin lan egiteko, adin tarte horietan, gure gizartean behintzat, zentralak bihurtu diren zenbait gai eta arazo lantzeko: identitatearen eraikuntza, gorputzei buruzko hausnarketa, autoestimua, harreman sozialak...".



SEXU BEREKO GURASODUN FAMILIAK

"AITA ETA AMA BAKARRIK AIPATZEN DITUZTEN EREDUEK EZ DUTE BALIO"

Elkar maitatzea, seme-alabak edukitzea... sexu bereko gurasodun familiek eurek hain natural bizi dutena besteek ere normaltasun handiagoz ikus dezaten, trabak gutxitu daitezen eta aukera sexuala askeagoa izan dadin, horri buruz hitz egitea behar-beharrezkoa da oraindik.

Natural. Horixe da hitza. Behin eta berriz ateratzen da hizpidera. "Sexu bereko gurasodun familiei buruz hitz egiteko elkartzea nahi duzu? Ados, azalduko gara baina ez dakit zer esango dugun, guk dena oso natural bizi dugu". Argizkaren hitzak dira, baina halaxe erantzun zioten Arianek eta Aloñak ere **Hazi Heziren** deiarri. Baina jakitun dira euren errealtatea gertutik ezagutzen ez dutenek ez dutela hain "natural" bizi haur batek bi ama edo bi aita izatea, "geure umeengatik, hitz egin behar dugu jendaurrean gure errealtateaz —esan du Aloñak—, haiek ez dezaten sufritu eta ez diezaiten sufriarazi".

Argizka Albizu eta Josune Aizpurua Kaiet artean erdi lo dela etorri dira Andoaingo hitzordura. Ariane Kamio Olaia alabarekin etorri da, Aran Mujika bikotekidea lanean baita. Igone Eskisabelek besotan dakar Sara eta eta Aloña Jauregik Sararen neba Irular, eskutik. Getaria, Andoain eta Zaldibiakoak dira familiak, hurrenez hurren. Egin beharreko argazkiak eginda, jolasera jarri dira haurrak, eta amak hizketara.

Natural hitz egiten dute euren sexu aukeraz, ugalketa-prozesuaz, ingurune batean edo bestean izan

dituzten zailtasunez... "Nik nahiago dut jendeak galdetzea, eta ez pelikulak asmatzea", azaldu du Argizkak. Euren prozesua nolakoa izan den galdetu diegu, guraso izateko erabakia hartzea, haurdunaldia eta haziera... "Nik betidanik garbi eduki dut amatasuna —kontatu du Igonen—. Garaia heldu zenean, galdera izan zen 'nola?' Nola egingo dugu, bi emakume izanda, haurdun gelditzeko? Eta klinika batera joan ginen". "Garaia", ordea, bikote heterosexuala balira baino beranduago etorri zela dio Aloñak, Igoneren bikotekideak. **"Gure erabakia, buelta dezente eman ondoren, oso kontziente harturikoa da. Erabakiak bere koska dauka eta nahiz eta guk natural bizi, badakigu berezitasun bat badakarela bizi garen inguruan"**.

Prozesuaren abiapuntuak berak dauka berezitasun ba, Argizkak azaldu duenez: "Gurean ez da, afari bat eduki dugu, zenbat maiten garen... saiatuko gara? Guk etxetik atera behar dugu ume bat edukitzeko, eta hori bai, bada berezitasun bat —nahiz eta gero eta bikote heterosexual gehiagok behar duten laguntza—; baina gainontzeko guztia oso naturala da".

"Nola?" Zen bada galdera. Igonen

eta Aloñak euren egoera beretsuan zegoen bikoterik ezagutzen ez zutela hasi zuten haurra izateko bidea. Aldiz, beste laurak bazuten haurdun zegoen bikote lesbianaren baten erreferentzia. "Informatzera joan ginen klinikara, teoriarik informatzera bakarrik, urduri. Azkenean ordea, momentuan bertan hasi genuen prozesua", kontatu du Arianek. Prozesuak hileko batetik besterako ziklo oso baten kontrola dakar, odol analisiak, ugalkortasun-azterketak, umetokiko-tronpen egoeraren errebisioa... ondoren hormonatzea eta intseminazioak datoz (gaur egun hormonarik hartu gabe ere egiten dute ahalegina). Josune, Igone eta Aran lehendabiziko intseminazioan gelditu ziren haurdun.

Hiruren prozesua —edo prozesuaren zati nagusia bederen— klinika pribatuetan egin zuten, une haietan ez baitzuten beste erreferentziarik, eta batez beste, 3.500 euroko gastua izan zen. "Erabakiak, beraz, badu bere koska ekonomikoa ere, eta are handiagoa lehenengoan gelditzen ez bazara; horrek presioa ere handitu egiten du", dio Aloñak. Laguntza bidezko ugalketa Gizarte Segurantzaren barruan egin zitekeela jakindakoan, Argizkak eta Josunek bide hori hartu zuten bigarren umea



Igone Eskisabel eta Aloña Jauregi Irular eta Sara seme-alabekin; Josune Aizpurua eta Argizka Albizu Kaietekin; eta Ariane Kamio Olaia alabarekin —argazkian Aran Mujika Arianaren bikotekidea falta da—.

edukitzeko. Une honetan Argizka-ri noiz deituko dioten zain daude, itxaron-zerrendan. Haatik, Espainiako Justizia Ministro Alberto Ruiz Gallardonek Laguntza bidezko ugalketaren unitatetik atera nahi ditu ernalezintasuna diagnostikaturik ez daukaten emakume guztiak, beraz, baita bikote lesbianak ere. Mahaia- ren bueltan dauden andreak esperantzatsa daude Jaurilaritzak bere

hitza beteko duela eta Gipuzkoa, Bizkaia eta Araban osasungintza publikoaren barruan jarraitu ahal izango dutela ugalketa-prozesua hala behar duten andre guztiak. Ikaragarriko atzerapausotzat daukate Gallardonen neurria; "diskriminatzaila da erabat", dio Argizkak.

Prozesuan zehar, edo abiatzerako ezkondu egin ziren hiru bikoteak.

"Guri klinikan bertan aholkatu ziguten —dio Igonek—. Haurdunaldian zehar paperak egiteak lagundu egingo zigula esan ziguten. Eta halaxe egin genuen, haur bat edukitzeko erabakiak berak bazituen nahikoa kokka, eta ez genituen gauzak gehiago konplikatu nahi". Ezkondata, legez seme-alaben gurasotasuna bi amei aitortzen zaie 2005etik, Espainiako Estatuan sexu

bereko bikoteen ezkontza onartu zenez geroztik. Eskubide hori, gainera, atzera bueltik gabea da, Espainiako Auzitegi Konsituionalak hala ebatzita. Ezkondu ezean, erditu ez den amak adopzioan hartu behar ditu haurrak bere izena ere familia-liburuan ager dadin, epaile batek hala baimendutakoan. "Bikotekideek, familiakoek eta lagunek deklaratu behar dute epailearen aurrean, zeinek non egiten duen lo, etxeko lanak zeinek egiten dituen eta bestelako intimitateak azaldu behar dituzu ume horren ama zarela frogatzeko". Ipar Euskal Herrian ere aurtengo maiatzetik legez aitortzen zaie sexu bereko pertsonen ezkontzeko eta haurrak adoptatzeko eskubidea.

Zirriborro bat baino zerbait gehiago

Legez ezkontzeko eskubidea eta haurrak edukitzea aitortzen baldin bazaie ere, tramite administratiboak ez dira oraindik ere bikote heterosexualen parekoak. **"Erregistroko paper guztietan zirriborroak egin behar ditugu: ezkontzeko paperetan 'jauna' zirriboratu behar dugu, eta familia-liburuan 'aita'. Eskertzekoa litzateke paperek ere adieraztea legezkoak garela", dio Arianek.**

Terminologia arazo bat dirudiena sakonagoko arazoa da batzuen begietara. Zenbait jende "oso itxita" ikusten du oraindik ere Aloñak; "rolen eta arauen arabera, itxita, jokatzeko jende askok, barrutik sentitzen duena egiteko askatasunik gabe". Gizartean genero rola oso barneratuta daukagula ikusten du Josunek, **"gizonek gauza batzuk egiten dituzte eta emakumeek beste batzuk. Eta bikote askotan emakumeek asमितzen dute hurrei loturiko guztia". "Hor dago benetak debatea", Aloñaren arabera.**

"Eta biotako nork jokatzeko gizonaren rola?". Bikote hauei sarri egin izan dieten galdera da hori. "Gizonarena non? —erantzuten du Arianek— sukaldian, ohean...?". Markurkeriaz baino gehiago, ezjakintasunez eginiko galdera gisa hartzen dute mahaikideek, eta egilearen mugak erakusten dituela diote: "Gehienek ez dute txarkeriaz egiten, beste bikoteetan hain banatuta daude rola, gurean nola diren jakin

Magala elkarte, topagune bat

Euren seme-alabak babesteko lehen helburuarekin Magala elkarte sortu zuten hainbat familia homoparentalek. Sexu bereko gurasoak dituzten umeei euren familia-eredu bereko haurrak eta helduak ezagutaraztea da elkartearen asmoetako bat, eta tailerrekin, bilkurak eta hitzal-diak egiten dituzte horretarako.

Horrez gain, haurra izan nahi duten bikote homosexualen bide horretan laguntzea eta informazioa ematea nahiz zein aukera dauden jakinaraztea da elkartearen beste egitekoetako bat. Esperientziak trukatzeko abagunea da batetik, baina badu, baita ere, euren egoera normalizatzeko bidean hezkuntzaren esparruan, zuzenbidearen edo administrazioan oro har esku hartzeko bokazioa ere, eta gizartearen baita kontzientziazio-lana egitekoa ere bai.

Gasteizko Legebiltzarrak Izateko bikoteen Legea onartu eta adopzio-eskubidea aitortu zienean hasi zuen bere ibilbidea Magalak, garai hartan umea bikotearen barruan jaioa izanagatik ama biologikoa soilik hartzen baitzen aintzat.

Gipuzkoako elkarteak da Magala, eta beste herrialdeetan Gay, Lesbiana, Bisexual eta Transsexualen beste elkarteetan baita daude guraso homoparentalei arreta egiten dieten zerbitzuak. Bizkaian Aldarte arreta zerbitzuan ama lesbianen gogoetatledea osatu zuten aspaldi; Araban Enfasis zerbitzua dute gay eta lesbianek eta Nafarroan Kattalingorri elkarteak. Iparraldean Les Bascos elkarteak dihardu zeregin horretan. Guztiek euren orrialdea dute Interneten.

nahi izaten dutela, besterik gabe", dio Josunek.

Nola egiten duten? Bada ardurak partekatzen dituen beste edozein bikotek bezalaxe. "Batek umea bainatzen duenean, besteak afaria jartzen du; batek umea lokartzen duenean besteak garbigailua jartzen du... eta nekearen nekeaz sofana loak hartzen gaitu".

Natural bizitzeak ez du esan nahi eurek ere zalantzak eta dudak ez dituztenik. Mahai gainera aterata da erditu den amak eta ez denak lotura berdina garatzen ote duten umeekin. Jendarteak, gainera, areagotu egiten du sarri zalantza hori, "haurdun egon denaren amatasunak pisu handiagoa du, ikusgarritasun eta sinesgarritasun handiagoa ditu jendearen begietara", azaldu du Arianek. Aloñak, kasu, argi du, berak bere barrenetik jaioak izan balira bezalaxe sentitzen dituela bere Irular eta Sara. "Batzutan hainbeste sentitzen ditut, sinistu ere egiten dudala neuk jaio nituela".

Umeei eurek gurasoek bezain natural bizi dute jaiotzetik bi ama izatearena. "Kaietek prozesu osoa daki —azaldu du Josunek—. Esan izan diogu Argizkak eta biok asko maite dugula elkar, ume bat eduki nahi genuela, eta gizasmee baten semena behar denez, berez biok ezin genuela eduki eta Donostia-ra joan ginela, eta han medikuak lagundu zigula. Han batzuek odola ematen dutela beste laguntzeko, besteek semena... Eta, bere neurrian, pixkanaka ulertzen du". Irularrek ere bere neurriko galderak egin ditu 6 urte hauetan. "Hasieran ea bera nondik jaio zen galdetzen zuen; Igoneren tripatik jaio zela esanaz konformatzen zuen. Gero hasi zen galdetzen zergatik Igoneretik eta ez niretik. Orain beste haur batzuek berari galdetu izan diote ea ez daukan aitarik, eta berak ezetz, bi ama dituela. 'Pena!' —esan diote haur nagusiagoek—, aita da onena!", eta gureak erantzun: 'baina Aloña aita bezala da!'. Barre egin dute gurasoek txikiaren irteerarekin. "Hurrei berez barrutik ateratzen zaiena oso sana eta naturala da, beste kontu bat da kanpotik entzu-



ten diotenari bueltak ematen hasten direnean”.

Horrexegatik, hezkuntzari ikaragarrizko garrantzia ematen diote hiru bikoteek. Badute kezka euren seme-alabek zer nolako mezuak jasoko dituzten, bai kalean eta baita eskolan ere. Ezinbesteko ikusten dute hezitzaile eta irakasleek euren geletan eredu desberdineko familiak dituztela aintzat hartzea, eta hizkuntza zaintzea. “Ez gugatik bakarrik, ama bakarrek familiengatik, aitona-amonen ardurapean dau-denengatik... aita eta ama dituzten familiak bakarrik aipatzen dituzten ereduek dagoeneko ez dute balio”. Baliabide eta material anitzagoa beharrezko ikusten dute, hasi komunikabide nahiz argitaletxeetara.

Baina haurrak homofobiarik gabe heztea ez da eskolaren egitekoa soilik. **“Gure umeen lagunek naturaltasunez biziko dute Kaietek bi ama dituela, haiek ere euren etxean hala hartzen bagaituzte, eta kontrako mezurik jasotzen ez badute”,** azaldu du Argizkak. Beraiek Getarian

oso jarrera ona aurkitu dutela diote pozik.

Norbere etxean, zailena

Heziketa-lana guraso homosexuali euri egitea ere egokitzen zaiela diote. “Guk geure buruarekin prozesu bat egin dugu, eta denbora bat eman diogu honaino iristeko —azaldu du Arianek—. Besteei ere eman behar zaie denbora, zure alabak ohikoena ez den aukera bat egin duela asumitzeko”.

Hiru bikoteek hain natural bizi izan duten prozesua, pentsatzekoa izan zitekeen euren familietan ere hala izatea. Baina euren aukera sexuala eta haurra edukitzeko erabakia ez da hain erraz onartu etxe guztietan. “Ahal dela, hobeto da homosexuala besteren etxekoa izatea”, esan du zintzo Arianek. “Gaur egun, oraindik, erreferentzia hobea da zure seme-alaba heterosexuala izatea homosexuala izatea baino; gauzak errazagoak dira”. Ez zen, ordea, kasu guztietan zaila izan euren alaba lesbiana zela onartzea: “Emakume bat gustatzen zaizula? Hori al da

guztia?!”, esan zioten, adibidez, Arani. Etxe batean astebete iraun zuen disgustuak, “negarrez pasatu zuen amak astebete”. Besteren batean luzeago jo du.

Zailtasunak zailtasun, aurrerapausoak ikusten dituzte eurek euren sexualitatea onartu zutenetik gaur arte. “Gaur egun, kalean, festetan, tabernetan... askatasun handiagoa dute bikote homosexualak”, Josuneren arabera. Eurek euren sexu aukera eta gurasotasun-prozesua ikusgarri egin izanak bide horretan lagundu du. Jakitun dira orain eurak direla besteren erreferente. “Beste bikote lesbiana bat haurdun ikusi nuenean ateak ireki zitzaizkidan niri, eta orain espero dut besterentzat erreferente izatea familia bat osatu daitekeela ikustean”. Aldaketak, alabaina, ezkontzetik eta familia bat osatzetik haragokoa izan behar duela uste du Aloñak: “Hormonak dantzan dituen nerabe horrek ez dezala sufritu bere sexukoren bat gustatzen zaiolako. Ez hark eta ez beste inork. Horretan behar dugu, denok, askatasun handiagoa”.



GURASOAK MINTZO

FAMILIAREN PUZZLERA PIEZA BERRI BAT IRISTEN DENEAN

Bigarren haurren etorrerarekin berkokatu egin behar dira familiako piezak. Derrigor ez, baina batzuetan zaharrenek edo txikienek sufritu egiten dute. Haurrideek behar duten arreta orekatua jaso dezaten, gurasoek haur bakoitzari erreparatzeak lagunduko du.



Hazi Hezi prebentzio-zentroak antolaturik, hainbat guraso elkartu ziren Orion, bigarren haurraz hitz egiteko.

Gora-beheratsua". Halaxe deskribatzen dute guraso askok eta askok bigarren seme-alabaren etorreran familian sortu den egoera berria. Gora-behera horiek bizitzen ari diren hainbat guraso elkartu dira Orion, asteburu pasa, bigarren haurren hazieraren inguruko esperientziak partekatzeko. Familia horietako batzuk errusiar mendi horren behaldean daude egun, eta beste batzuk goranzko bidean. "Kaosa", "eromena" edota "ezin-iritsia" hitzak erabili ditu lehen egoera deskribatzeko ama batek; hortik irteten ari denak dio bi alaben arteko harremana ikusteak ahantzarazi dizkiola aurreko sentimendu gaziak.

Hazi Hezi Donostiako prebentzio-

zentroko psikologo Joxe Ramon Mauduit eta Cristina Aznar ginekologoa bigarren haurren etorreran sendian gertatzen diren gora-beheren inguruko azterketa egiten ari dira. Amaren egokitzapena, beste gurasoaren egokitzapena, eta haurride nagusiarrena ikertzen eta dokumentatzen ari dira. Gora-behera horiek partekatzeak eta familiek elkar laguntzeak duten garrantzia kontuan izanik, Orioko topaketa hau antolatu dute, eta bertara batu da izen bera duen baina beste loturarik ez duen aldizkari hau.

Atzerapausoak, tristura, atentzio deitzeak, liskarrak... edo kontrakoa, isiltasuna, deus ez esatea, gaixotzea... izan dira bigarren umearen etorrera-

rekin haur zaharragoek hartu dituzten jarrerak, Orion kontatu dutenez. Txikienek, aldiz, negar asko egiten dutela ikusi dute, sarriago gaixotzen direla, lotarako zailtasunak dituztela, infekzioak maiz hartzen dituztela, kolikoak... "Zaharrenak nahiz txikiak, bakoitzak bere erara, atentzioa eskatzen du", azaldu du Aznarrek.

Duela urte asko, terapietan hasi zen Mauduit ikusten haurtzaroan gurasoen aldetik neba-arreben artean arreta desorekatua jaso zutenek helduaroan korapiloak dituztela euren nortasunean. Usu seme-alaba zaharrenak izaten dira hutsuneren batekin hazi direnak, euren haurtzaroan haurride txikiak atentzio

osoa bereganatu zuelako. **“Dagoeneko oinez hasi delako, hitz egiten duelako, gauzak bere kabuz egiten hasi delako... batzuetan seme-alaba nagusia berehala handia dela iruditzen zaigu, eta ez duela behar gurasoongan-dik hainbeste atentzio.** Haur horren beharrak aldatu egingo dira, baina beharrak izaten jarraituko du eta horiei erantzuten jakin behar dugu helduok”. Haur horri bere beharrak asetzea eta errekonozitzea etorkizuneko balizko arazoak saihestea izango dela dio Mauduitek. “Haur jaio berriak atentzio ikaragarria behar du, eta askotan zaharrena zain gelditzen da arreta noiz jasoko, baina atentzio hori ondo kudeatu ezean, zain egote horretan egituratuko da bere nortasuna; edo arretarik ez jasotzera ohitu denez bere barne munduan bilduko da... eta hori, helduaroan arazo izan daiteke norbere nortasuna garatzeko”.

Haur nagusienak ordea ez dira sufritzen duten bakarrak. Txikienek ere paira ditzakete gabeziak, beraiek jaiotzean gurasoek, artean, seme-alaba zaharrenei eskaintzen dietelako arreta osoa, nagusienak gaixotu, haserretu edo liskarrak sortzen baitituzte arreta eskatzeko. Haurtzaroko gabezia horrek helduaroa arte iraun zueneko kasu bat gogora ekarri du Mauduitek: “Terapian izan genuen pertsona bat ikaragarriko depresioak izan zituenena. ‘Zu jaio zinenetik etxe honetan ez da sekula bakerik izan’, esaten zioten txikitatik pertsona horri; baina bakea hausten zuena ez zen bera izan, haurride nagusiena baizik, hura ez baitzen txikienaren etorrerara egokitu. Korapilo hori askatu zuen arte ezin izan zuen depresioetatik atera”.

Erraza ez izan arren, ez zaharrenaren kasuan ez txikienaren kasuan, ez da ezinbestekoa sufrimendua egotea. Arazoak prebenitzeko haur bakoitzari erreparatzea gomendatzen du Mauduitek. “Haurrak behatu egin behar dira, nola dauden jakin, eta baten eta bestearen beharrak zein diren identifikatu behar da; arreta jarri eta premiak erantzun behar dira”. Guraso bakoitzak bere seme-alaba ondo ez dagoenaren adierazleak zein diren jakiten ikasi behar duela dio Mauduitek, “asko hitz egiten duen haurrak denboratxoa isilik badarama, agian zerbait adierazi nahi digu...”.

Itxura batean atzerapausoak irudi dakizkigukeen jarrerak har ditzake seme-alaba zaharrenak beharrak, ondoezak edo segurtasun gabeziak adierazteko, bere kabuz jateari utz diezaioke, adibidez, lokarriak lotzeari, segurtasun gutxiagorekin ibil daiteke... Adierazle horiek ezagutzea eta arreta jartzea aholkatzen du Mauduitek: “Atzerapauso horien bidez haur bakoitza adierazten ari da ez dagoela ondo, baina gurasoek espresio hori ulertzen ez diotenean, eta erregresio hori onartzen ez dutenean, kudeaketa txar hori nabaritu egingo du haurrak”. Psikologoak, halaber, ohartarazi du atzerapausoak, gaixoaldiak, liskarrak edota bestelako ondoez adierazleak ez direla derrigor bigarren haurraren jaiotzeko unean bertan agertzen.

Gurasoak, sareen premian

Gurasoak ere sufritzen ikusten ditu Mauduitek, egitura berria kudeatu ezinik: “Ama askok angustia handiarekin bizi izaten duten bigarren umearen jaiotza. Lehen haurrarekin harreman oso konprometitua dute, eta ondoren kosta egiten zaie atentzioa batari eta besteari eskaintzea”. Guraso horiek laguntza behar dutela dio Mauduitek.

Erruduntasun-sentimendua hitzetik hortzera darabilte topaketako gurasoek. Batzuek haur nagusienarekiko erruduntasun sentimendua dute: “Arrebaren jaiotzak oraindik ez dio inolako onurarik ekarri; oraingoz dena kalterako izan da nagusienarentzat”, dio guraso batek. Haur zaharrenaren beharrak lehen bezala ezin ase dituztela ikusten du beste batek: “Orain arte bere erritmoak eta beharrak errespetatu ditugu, baina orain beste bat ere badago, eta bien beharrak asetzea ez da erraza”. Beste guraso batzuei, bigarrenari zaharrenari eman zioten guztia eman ezinak eragiten die egonezina. “Gure haurrak ez du ohean lo kuluxkarik apenas egin, bestearen erritmora gabiltza beti, txikiak beharko lukeen lasaitasunik gabe”. **Puzzle batekin erkatzen du familia Sergiok, “piezak ahokatu behar dira berriro. Ez soilik seme-alabak, baita gurasook ere kokatu egin behar dugu berriro; geuk ere geure beharrak, geure beldurak eta mugak ditugu”.**

Familiara pieza berri bat etortzen denean, bigarren haurraren etorreran

aitak —edo beste amak— berebiziko garrantzia hartzen dutela dio Mauduitek. “[Erditu den] amak ez du hautsi behar komunikazioa haurride zaharrenekin, nahiz eta txikienak denbora asko eskatuko dion, haren beharrak oso lotuak egongo baitira amarekiko. Beste gurasoa haurride nagusienaren pendiente baldin badago, haren adierazpideak, isiltasunak, erregresioak eta beharrak ulertzen eta asetzen baldin baditu, ez da korapilorik sortuko. Haur bakoitzak behar duen arreta sentituko du”. Halaxe adierazi du Jonek, arazoak arazo, eta bi haurreko familiaren haziera aldapa gorakoa izanagatik une askotan, beste ezelango garapen pertsonala eskaintzen ari zaiola, “estimuluz beteriko ibilbide bat ari da izaten bigarren umearen etorreran familian sortu den egoera berria”.

Errusiar mendiaren behealdean daudenek, zein gorantza doazenek euren minak, beldurrak eta pozak azaldu dizkiete elkarri. Partekatzeak lasaitu egin ditu asko, ikusi baitute euren ez dela gatazkak dituen familia bakarra. Behealdiak goranzko bidea hartzen duela. Baten esperientzia lasaigarri zaio besteari. Eta erruduntasun sentimendua uxatuz doaz apurka. Dagoeneko bi edo hiru haur dituzten gurasoek hainbat aholku eman dizkiete bigarrena izateko asmotan edo zalantzatan daudenei. Seme-alaba bakoitzarekin harreman zuzen eta eskusiboa mantentzea, eta haur bakoitzari entzutea gomendatu dute. **“Sareak sortu —aholkatu diete guraso batzuek besteei—, bikotetik kanpo eskatu laguntza, bereziki bikoteak haurrekin egoteko denbora izan dezan, etxearen eguneroko martxa beste ardura bat bihur ez dadin”.** Beste batek sarearen “tribuairekin” garrantzia nabarmendu du bizipen hauek guztiak partekatzeko. “Saihestu bikotekide bakarra denbora luzez bi umeekin egotea —esan du beste batek—. **Garrantzitsua da amak ez bakarrik sentitzea. Guraso horrentzat nekeza eta gogorra izateaz gain, haurrek ere ez dute behar duten arreta jasotzen”.**

Alabaren hazierarekin buruhauste eta gaubeila ugarirekin nekatua dagoen amak esan du: “ez daukat indarrik: ez dakit merezi ote digun bigarren seme-alaba bat edukitzea”. Nekeak neke, animatu dute.



Mariaje SARRIONANDIA
Pediatra

PEDIATRIA

ASMA

Asma biriketako gaixotasuna da. Bronkioetako inflamazioaren ondorioz hauen hodiak estutu egiten direnean, aireak bertatik sartu eta batez ere irteteko zailtasuna du, arnasestua sortuz. Bronkioen hantura hau itzulgarria da eta berez edo gehienetan tratamenduaren ondoren bronkioa bere lehengo egoera berreskuratzeko gai izaten da.

Asma edozein adinetan ager daiteke eta definizioz gaixotasun kronikoa da.

Gure lurraldean 16 urtetik beherako haurren % 10ek izan dezake asma.

Zerk eragiten du bronkioaren inflamazioa?

HAURRENGAN ERAGILE garrantzitsuena honako hauek dira:

- Alergenoak: akaroak (etxeke hautsean bizi direnak, ez hautsa bera), polena, animalien zahia...
- Arnas aparatuko birusak.
- Tabakoa eta beste narritagarrak ez espezifikokoak: kea, pinturak, lurrinak, espraiak...
- Jarduera fisikoa.



Zer dela-eta sortzen da?

GAUR EGUN BADA KIGU asma izateko joera **genetikarekin** lotuta datorrela. Gurasoetariko batek asma edo beste gaixotasun atopiko bat duenean (dermatitis atopikoa, elikagaiei alergia, rinitisa...) asma izateko arriskua handiagoa da, eta guraso biek dutenean arrisku hori handitu egiten da. Bestalde, umeak berak aurretik dermatitis atopikoa edo alergia baten aurrekaria duenean ere, asma izateko arrisku handiagoa du.

Bada asma mota bat 4 urtetik behera ager daitekeena, birusekin lotuta dagoen asma, hain zuzen ere. Agertzeko modua eta tratamendua berdina bada ere, epe luzera pronostiko hobea du. Adin honetan arnas bideko prozesu birikoak maiz gertatzen dira eta haur hauek goi arnasbideetako prozesuak (katarroak) ez ezik behe arnasbideetakoak hartzen dituzte behin eta berriz. Joera genetikoa ez dauka hemen zerikusirik eta ez dute familiako edo beste alergia aurrekaririk. Kasu hauetan, haurrak 4-6 urte betetzen dituztenean asma desagertzeko probabilitate handia dago.

Gainontzeko kasuetan, asma izateko joerak jarraitu egingo du bizitzan zehar, larritasun maila aldatuz joan daitekeen arren, zein hobera zein txarrera.

Aldagai genetikoz aparte, **kanpo-eragileak** behar dira asmaren sintomak agertzeko. Haur bakoitzari eragile hauek modu ezberdinean eragiten diote.

Zeintzuk dira asmaren sintomak?

ASMAREN SINTOMA OHIKOENA arnasestu aldiak dira, maiztasun eta intentsitate ezberdinekin agertzen direnak. Batzuetan arnasa botatzean **txistu** moduko bat entzuten zaio haurrari. Beste batzuetan agertzen den sintoma **eztula** da.

Eztula haurrengan sarritan agertzen den sintoma bada ere, asma dutenengan ez tul geldieztina, eguntan irauten duena izaten da. Jarduera fisikoarekin edo barre zantzoen ostean agertzen bada ere, asma tartean egon daitekeen seinale da.

PEDIATRIA

Zer egin?

UME BAKOITZAREN

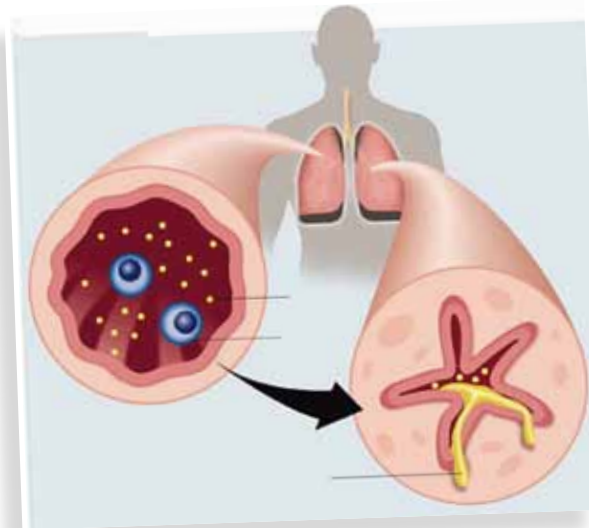
asma eragileak ekiditea funtsezkoa da asma kontrolatzeko:

- Ez egon tabakoa erretzen ari den edo erre den lekuetan.
- Akaroak, polena, alergia dagoenean ahal den neurrian ekidin.
- Asma jarduera fisikoak sortzen duenean, garrantzitsua da ekinean hasi aurretik beroketa ariketak egitea, aire hotza eta bat-bateko tenperatura aldaketak ekiditea, jardueraren intentsitatea pixkanaka igotzea eta medikuak hala agindu duenean, jarduera hasi aurretik botika hartzea.

Asma-krisirik ez bada, asma ez da jarduera fisikoa ez egiteko arrazoia.

Asma-krisia agertzen denean, bronkioa dilatatzeko **botikak** beharrezkoak dira. Gaur egun, batez ere arnasbidetik hartzen dira eta haurraren adinaren arabera botika arnasteko gailu ezberdina dagokio.

Asma kasu batzuetan, sintomak larriak direnean edo maiz agertzen



direnean, botikak (kasu honetan inflamazioaren aurkakoak) egunero eta luzaroan hartzea gomendatzen da. Inflamazioa desagerrarazita, bronkioak kanpoko eragileei dien sentsibilitatea gutxitzea eta sintomak desagertzea lortuko da.

Botika hauen efikazia handia da eta berorien segurtasuna bermatzen duten ebidentzia zientifiko ugari daude. Kontuan hartu behar da asma kontrolatzen ez bada gaixotasun larria izan daitekeela. Haurra sintomarik gabe dagoenean, alegia, adinagatik dagokion jarduera eta kirola traba barik egiteko gai denean,

esan dezakegu asma kontrolpean dagoela. Beti ere, botika kopuru txikiena eta albo ondorio barik erabiliko da.

Asmaren kontrol egokiena lortuko badugu diagnostikoa egiten denean oso garrantzitsua da **haurra eta familiaren heziketa** eta honako hauek ondo ezagutzeta:

- Asma zer den.
- Eragileak zeintzuk diren eta zelak ekidin.
- Asma-krisialdia antzeman eta izan beharreko jokabidea.
- Botiken erabilera zuzena.
- Zelak jokatu haurrak kirola egin behar duenean.

Familiak ez ezik eskola- eta kirol-entrenatzaileek ere jakin beharko lukete zelak jokatu.

Gehiago jakiteko?

-www.respirar.org/info-parents.html

-"El asma en la infancia y en la adolescencia". BBVA Fundazioa. Biomedikuntza eta osasuna eremua. www.fbbva.es/TLFU/mult/ASMA_INTE-RACTIVO.pdf

Parte hartu Hazi Hezin

Galdera, iradokizun, gomendio edo argazkien bidez Hazi Hezin parte hartzeko aukera daukazu.

hazihezi@hikhasi.com

- * Bidai iezaizkiezu zure gaderak Hazi Heziko adituei
- * Proposatu gaiak, eztabaidagaiak...





KIROLA, ONDO PASATZEKO ALA ONENA IZATEKO?

Haur gehienek aisialdiko ekintzen barruan hautatzen duten jardueretako bat da kirola, lagunekin egon eta ondo pasatzea izaten da kirola aukeratzeko arrazoietako bat. Sarritan, ordea, goi mailako kirolaren ispilu izan nahian, errendimendua eta emaitzak jartzen dira beste balio ororen gainetik, eta hurrek irabaztea soilik izaten dute helburu. Bi aurpegiko txanpona da haur eta gazteen kirola.



Haur eta gazteen kirola entzunda, batzuei larunbat goizetan, haur, guraso eta monitore, guztiek batera mendira egiten dituzten irteerak etorriko zaizkie burura; beste batzuei berriz, gurasoak elkarri irainka eta entrenatzailea haurrei garrasika aritzen direneko futbol partidak. Eta izan ere halaxe da. Eredu biak sartzen dira haur eta gazteen kirolean.

Legeak dioenaren arabera, derrigorrezko hezkuntza garaian ikasleek eskolaz kanpoko ordutegian buruturiko kirol jarduera oro hartzen du bere baitan haur eta gazteen kirolak. Beraz, ikastetxeetatik sortu eta bideratzen den eskola kirola programa, gimnasioetan ematen diren saioak, futbol klubek egiten dituzten txapelketa lehiakorrak, judoko ikastaroak, gurasoek antolatutako kirol jardunaldiak... hori guztia sartzen da aipatutako definizioaren barnean.

Eskolaz kanpoko kirolaren helburua berriz, ikasle edo partaideen garapen integrala lantzea da, formatzailea eta hezitzailea izatea, alegia. Hala ere, askotan, zaila izaten da goi mailako kirola nagusi den gizartean kirol horrek transmititzen dituen balioetatik aldentzea eta errendimendua eta emaitzak jartzten dira aurretik.

Sarritan, haur eta gazteen kirolaz hitz egiten dugunean kontrajarrita dauden bi ereduz ari gara. Teorian badaude hainbat arau: kirol aniztasunean oinarrituko da, ez da lehiaketara bakarrik bideratuta egongo, haurra- ren adin, gaitasun eta ezaugarrietara egokituko da, denen parte hartzea bermatuko da, selekzioak eta aukeraketak saihestuko dira, etab. Hainbat hezitzaile eta entrenatzaile balio horiek lantzen saiatzen dira, batez ere ikastetxeetatik bideratutako Eskola Kirolaren barnean. Ez da ordea gauza bera gertatzen beste hainbatekin, eta egoera are muturrekoagoa da klub eta federazioetan. Maiz, eta batez ere kirol zehatz batzuetan (puntaren puntan futbola dago), neska- mutikoek 10 urte dituztenerako federazioek eta klubek adin horretako kirolaririk onenak hautatu eta beste guztiak bazterrean uzten dituzte. Eredu horretan emaitzek dute garrantzia gorena, irabazteak eta aldamenekoa baino hobea izateak.

Horixe da errealitatea eta errealitate horren jakitun dira gurasoak, hezitzaileak, eta baita instituzioak ere. Kezka eragin dute aisialdiko kirolaren barnean ikusten diren hainbat ereduak eta jokabideak. Kirolean transmititzen diren balioak hezitzaileak dira ala kontrakoa? Guraso eta entrenatzaileek zein jokabide helarazten dizkiete neska-mutikoei? Zein kirol-eredu nahi dugu haur eta gazteentzat? Nolako harremana izan behar dute aisialdiko kirolak eta eskolak? Zein toki izan behar du jolasak eta plazerak? Eta zein norgehiagokak?

EAEen eskolaz kanpoko kirola arautua dago dekretu bidez, eta Eskola Kirola izenarekin ezagutzen da hainbat eremutan. Araudiaren arabera, kirol jarduera horietan parte hartzen duten haurrek kirol bat baino gehiago egin behar dituzte. Era bateko eta beste-ko kirolak egin eta norbere gustuak ezagutzeaz gain, helburua da beste hainbat alderdi ere lantzea: motrizitatea, pertzepzioa, koordinazioa..., hala, gero 14-16 urtera iristean edozein jardueratarra moldatzeko gai izan daitezen. Horrez gain, arauak argi dio **helburu bakarra ez dela lehiaketa izango eta haurrek euren nortasuna modu orekatuan garatzeko eta osasuna zaintzeko balio behar duela.**

Oinarri horiei begiratuta, begi-bis- takoa da kirolak onura ugari izan ditzakeela haur eta gazteentzat, onura fisikoak ez ezik, onura psikologiko eta sozialak ere badakartzalako. Dorleta Ugalde Eusko Jaurlaritzako Gaztedia eta Kirol zuzendaritzako kirol teknikariak dioen moduan, **kirolak lagunekin egon eta ondo pasatzeko aukera ematen die haurrei. Plazer bide da eta hala izan behar du, disfrutatze-ko aukera emango duen zerbait:** "Hasteko eta behin osasunerako ona da kirola egitea, baina eskolaz kanpoko kirolaren alderdi onenetako bat da parte- hartzailea izatea. Ume guztiak bultzatzen dira kirol batean baino gehi- gotan parte hartzera. Horrek

lehenik eta behin integrazioan lagun- tzen du, bai nesken integrazioan eta baita ezintasunak dituztenen edota bestelako arrazoiengatik bazter- tzen diren haurren integrazioan ere". Era berean, talde-lana bultzatzen da, baita elkarrekiko errespetua ere eta haurrek istilu eta gatazkak euren artean konpon ditzaten balio du. **Norbere buruarekiko irudia hobetzen laguntzen du eta autoestimua igotzen du. Konpromisoa, konstantzia eta diziplina lantzeko ere oso erabilgarria da.**

Sarritan, ordea, kontrakoa gertatzen da, eta disfrutatu ordez, haurrak presiopean aritzen dira besteak baino hobek izateko eta irabazteko helburu bakarrarekin. Hainbat ikaste- txetatik eta horren baitan egituratu- tako Eskola Kirolek balio hezigarriak bultzatzen saiatzen badira ere, maiz gizartean kontrako balioak gailentzen dira eta askotan horiek eragin han- diagoa dute haurraren. Ugaldek dioen moduan, hainbat alorretatik lehiakortasun txikiko kirolak bultza- tzen saiatu arren (mendizaletasuna, surfa, skatea, ...), konturatzen dira haurrek norgehiagoka altueneko kirolak hautatzen dituztela: "Kirola egiten dute norabait iristeko, edo irabazteko edo izarrak izateko. Ez dute beste helbururik. Gure egitekoa da helburu gehiago izan ditzaten lan egitea".

Komunikabideetan, kalean, lagunar- tean eta etxean futbol profesiona- laren eredia gailendu da

"Onenak izateko soilik egiten badute kirola, horrek frustrazio handia eragingo die, ia inoiz ez baitira desio duten helmugara iritsiko"
Dorleta Ugalde
(Eusko Jaurlaritzako kirol teknikaria)



eta horrek sekulako eragina du haurrengan. Mutiko askoren ametsa da futbolari izatea, ahal bezain azkar mailaz igotzen joan eta egunen batean lehen mailako zelaian jokatzeko. Noizbehinka bakarrik sortzen dira Messiak, baina haur askok Messi dute eredu eta futbolarik inguruan duen guztia. Telebistan ikusten diren partidetak ereduak —epaileari zuzendutako oihuak edota jokalariek elkarri irainka— ispilu izan daitezke lagunarteko partidetan. **Lehiakortasunak berarekin dakar norbera baino gaitasun eskasagoak ez onartzea, aurkako taldekoak etsaiak bailiran bezala ikustea eta onenak izateko norgehiagokan abiatzea.**

Kirolak, ordea, eliteko kirolariak sortzera soilik bideratzen bada, frustrazio handia eragin dezake haurrengan. Elitea ez da errealtatearen ispilu eta gutxi batzuk soilik iristen dira puntako izatera. Beraz, Ugaldek dioten bezala, horrek ezin du izan eredu: "la inor ez da iristen goiko postuetara. Gehiengo pilokoa gara, baina beste arrazoi batzuegatik egiten dugu kirola eta gure haurrei arrazoi horiek transmititzen eta sinestarazten saiatu behar dugu. Onenak izateko soilik egiten badute kirola, horrek frustrazio handia eragingo die, ia inoiz ez baitira desio duten helmugara iritsiko. Gainera, eurak baino txarragoak direnak baztertu egingo dituzte eta hobeak idealizatu. Kontuan izan behar dugu, batez ere mutilen kasuan, kirolean ona izatea oso ezaugarri garrantzitsua dela lagunartean onartua izate-

ko. Mutil taldeetako liderrak kirolari onak izan ohi dira beti".

Eta nesken kasuan, hain garrantzitsua al da kirolean ona izatea? Messi al dute haiek ere eredu? Zein da nesken egoera kirolean?

Generoaren gaia ezin da alde batera utzi eskolaz kanpoko kirolaz aritzekoan. Egiten diren kirolen ereduak gizonetzkoen mundutik dator, eta beraz, neska asko ez dira kirol horietara atxikitzen. Datuak argiak dira: **partaideen % 35 inguru soilik dira emakumezkoak. Ugaldek dioten moduan, pertsona bat segituan konturatzen da non nahi duten eta non ez, eta emakumeentzat, sarri, kirol mundua kontrako eremua izan da:** "Ingurura begiratuta argi ikusten da nola baloratzen den mutilena eta nola neskena", eta futbolarik adibidea jarri du, partidak ikustera joaten den edonork baitaki gurusoak eurak ere askoz gehiago aritzen direla mutilena ikusten neskena baino. Eta gauza bera gertatzen da kirol gehienetan: "Barneratuta daukagu neskena arinagoa dela, denbora-pasakoa". Hori ere kirol profesionalaren ispilu.

Mutilen kirola neskena baino gehiago baloratzeaz gain, oraindik ere baldintzak ez dira bientzat berberak: entrenatzaileak, espaziorik edota materialik txarrenak neskentzat izaten dira. Horrelako hamaika adibide daudela dio Ugaldek: "Txikitatik mastekatzen duzu egiten duzun horrek ez duela mutilenaren balio berbera". Beraz, sekulako lana dago

egiteko nesken kirol-jarduera errekonozitzen. Gutxienez mutilen pareko entrenatzailea jartzeko exijitu behar dela dio, edo ikastetxeko webgune batera joatean goiko argazkietan mutilak kirola egiten ageri diren lekuan neskak ere ikusi behar direla. "Gauza txikiak dira, baina zaindu egin behar dira, guztiok behar dugu eta errekonozimendu soziala. Horrek gero kirolean neska gehiago apuntatzea ekarriko du".

Arazo horiei gizartean txertatuta dauden hainbat estereotipo eta printzipio kultural erantsi behar zaizkie. Sarritan pentsatzen da, kirolari loturiko zenbait balio, hala nola, lehiakortasuna eta oldarkortasuna, ez datozela bat neskek eduki beharreko ezaugarriekin. Beraz, gerta daiteke hainbat gurusok ez hain gaizki ikustea euren alabek kirola egiteari uztea eta horren ordez, beste era bateko jarduerak egitea: lasaiagoak eta "hezigarriagoak".

Aipatu bezala, beraz, kirola gaitasun hezitzaile potentzial handia duen jarduera izan arren, edozein modutara burututa ez da ziurtatzen hezitzailea izango denik eta baditu hainbat arrisku. Horixe dio Luis Mari Zulaika EHUKo Jarduera Fisikoaren eta Kirol Zientzien Fakultateko irakasleak 2006an 'Ikastaria' aldizkarian argitaratutako "Kirol Hezitzailea: balizko onurak eta errealtateko arriskuak" artikuluan.

Gehiegizko lehiakortasuna izan liteke kirolaren arriskueta bat. Kirolaren berezko ezaugarria da norgehiagoka. Neurrian osasungarria dena, muturrera eramanez gero kaltegarria izan liteke. Emaizari gehiegizko garrantzia ematen bazaio eta poz iturri bakartzat hartzen bada, desiratutako helburua lortu ezean, frustrazioa, dezepzioa, atsekabea eta porrot sententzioa eragin ditzake haurrengan. Sentimendu negatibo horiek nortasunaren beste eremuetara ere zabaltzen dituzte askotan.

Haurren kirol-jardueretan partaideek izaten dituzten helburuak ere kontu handiz zaindu behar izaten dira.

Askotan helmuga oso altuak jartzen dira: garaipena, titular izatea, sailkapeneko lehen postua, selekzioerako

txartela... baina helburu horiek lortu ezean dezepzioa sentitzen dute haurrek, horrexegatik, Zulaikaren esanetan, komenigarria litzateke norbere esku dauden helburuak finkatzen ikastea: "Goi mailako izarren bertute, ondorio positibo eta alderdi on guztiak saltzen dizkigute etengabe; baina ezkutatu egiten digute egoera horren atzealdea".

Horrez gain, **kirol txapelketetan bizidun giroan, maiz, gehiegizko presioa egon ohi da**. Presio handiegia egiten diete sarri haurrek euren buruei, ez dute hanka sartu nahi izaten eta ez diete euren buruei akatsik onartzen. Baina taldekideen artean ere presioa egoten da, batuk bestea presionatzen du bere lana ondo egin dezan. Eta entrenatzaileak eta gurasoek ere presioa egiten diote haurrari askotan, akatsen bat egin badu oihu ateraz edo demanda eginez. Haurrek 9-10 urte dituztenerako hasten da presio hori, orduan hasten baitira saillakapenak, eta kasu askotan egoenezina eragiten die umeei. Egoera horren adierazleen artean estresa, ziurgabetasuna eta zalantza, egonezin psikikoa, eta herostura aipatzen ditu Zulaikak. Era berean, gogoratzen du, kirolak gizartean duen garrantzia tarteko, **sarritan lehiaketak ebaluazio sozial zorrotza eragiten duela eta horrek autokontzeptuaren garapenean eragin kaltegarria izan dezakeela**. Balorazio hori gainera, haurrak kirol trebetasunei garrantzia handia eskaintzen dien unean gertatzen da.

Askotan haurrak aukeratzeko prozesuetan erabilitako irizpideak ere zorrrotzejak izaten dira, eta hautaketa errendimenduko irizpideetan soilik oinarritzen denean heziketa giroa kaltetu egiten da. Izan ere, lehiaketara zuzendutako entrenamenduan gaitasun eskaseko haurrak lehena-go baztertzen dira, horrek haurrari eragin diezaioken sufrimenduarekin. Garaizegi kirol batean espezializatzea ere arriskutsua izan liteke, Zulaikak dioen moduan, haurrak kirol edo postu zehatz bakarrean aritzeak pertsonaren aberastasun motorea mugatzen baitu eta baita etorkizuneko kirol bat baino gehiago garatzeko aukera ere.

Bi aurpegiko txanpona da beraz, haur

Zergatik da ona kirola egitea?

Debagoieneko eta Debabarreneko Kirol eta Euskara Zerbitzuek, Luis Mari Zulaika EHUKo Jarduera Fisikoaren eta Kirol Zientzien Fakultateko irakaslearen laguntzarekin, gurasoentzako material dibulгатiboa kaleratu dute "Zergatik da ona gure seme-alabek kirola egitea" galderari erantzuteko:

1. Onura fisikoak

- a) Odol-zirkulazioa hobetuko du eta arinago sentituko da
- b) Arnasa hobeto hartuko du eta beranduago nekatuko da
- c) Gorputza landuko du eta gehiago haziko da
- d) Digestioa erraztuko du eta hobeto jango du
- e) Gaixotasunek gutxiago eragingo diote eta osasuntsuago biziko da

2. Onura psikologikoak

- a) Osasuntsuago sentituko da
- b) Pertsona baikorragoa bihurtuko da eta poztasun maila handiagoa izango du
- c) Lagunekiko harremanetan gusturago aurkituko da
- d) Bere buruaz duen irudia eta autoestimua hobetzeko balioko dio
- e) Adimena eta hainbat gaitasun kognitibo garatzen lagunduko dio

eta gazteen kirola. Alderdi on asko ditu, baita hutsuneak ere. Baina nola hobetu aisialdiko kirola haurrentzat jarduera hezitzailea eta atsegina izan dadin?

Adituen ustez, hobetu beharreko alderdi bat kirol begiraleen presuntakuntza da. Bestalde, instituzioek, eta horien barnean udalek, paper oso garrantzitsua jokatzen dute. Sarritan klub eta kirol talde askok dirulaguntza publikoak jasotzen dituzte eta herriko instalakuntzak erabiltzen dituzte. Beraz, eskolaz kanpoko kirolean zehaztuta dauden arauak errespetatu beharko lituzkete.

3. Onura hezitzaileak

- a) Kiroltasunean eta joko garbian oinarritutako gizalegezko portaerak ikasiko ditu
- b) Talde lanerako gaitasuna hobetuko du, lankidetzeta, partaidetzeta, elkarlana eta solidaritatea bezalako balioak landuz
- c) Arauak, kideak, arduradunak onartzen eta errespetatzen ikasiko du
- d) Egunero-egunero beharrezko izango dituen trebetasunak landuko ditu
- e) Kirol jardueran hartutako konpromisoek erantzukizunaren zentzua garatzeko balioko diote

4. Onura sozialak

- a) Harremanetarako beharrezkoak diren trebetasunak eta portaerak landuko ditu
- b) Gure artean zabalduak dauden arauak, balio moralak eta kultur ereduak barneratzen lagunduko dio
- c) Taldeko eta gizarteko partaide sentitzeko balioko dio
- d) Kirolak jarrera egokiak eta berdintasunezko harremanak bultzatzen ditueneguz, inguruan dituen etorkinen integrazioa erraztuko du
- e) Neskek eta mutilek gaitasun berdina dituztela eta edozein jardueratan elkarrekin parte har dezaketela ikasiko du

Baina guztia ezin da instituzioen esku utzi, gurasoek ere badute zeresana eta izan dezakete zertan eragina ere. Bestelako kirol-eredu batzuk eraiki nahi badira, garrantzitsua litzateke kirolean dena ez dela galdu edo irabazi transmititzea; ondo pasatzeko, lagunekin egoteko eta norbere buruarekin hobeto sentitzeko modua dela; eta emaitzak albo batera utzita garrantzia aitortzea kiroltasunari, errespetuari edota aurrera egiteko gogoari. Aisialdiko kirola hezitzailea izango bada, garrantzia du, jokabide oldarkorrak saihestuta, helduak errespetuzko bizikidetzaren eredu izateak.



Iñaki EIZMENDI
Euskararen erabilera eta
tranamisiotan aditua

ETXERAKO LANAK

Nire emaztea euskaldun berria da, eta ez du konfiantza handirik bere euskarari. Alabari etxerako lanekin laguntzeko garaian eztabaida izaten dugu beti etxean, emazteak nahiago baitu nik laguntzea beti. Nik uste dut edukietan sartu gabe berak ere lagun dezakeela etxerako lanetan. Nola lagun dezake etxerako lanetan euskaraz bere haurrak baino maila txikiagoa duen gurasoak?

EZAGUTZEN DUT guraso bat bere alabari beti lagundu nahi izan diona matematiketan: azalpenak eman, zuzendu, errepasatzen lagundu... Alabak eskolako lanak beti ondo egiten zituen. Baina une batetik aurrera guraso horrek ezin izan zion lagundu: matematiketan lantzen ari zirena berak ere ez zekien ondo. Eta alaba haserretu egiten zitzaion ez ziolako behar bezala laguntzen eta batzuetan eskolako lanak gaizki eginda eramaten hasi zelako eskolara. Non zegoen arazoa? Laguntzeko modua ez zen egokia. Gurasoak ez gara irakasleak eta ez ditugu zertan

edukiak ezagutu behar. Ezta hizkuntza inork baino hobeto menderatu behar ere. Guraso batek euskara maila oso ona izanda ere eskolako lanekin laguntzerakoan akats handiak egin ditzake, eta euskararik ez dakien batek oso ondo lagundu diezaieke seme-alabei. Helburua ez da etxeko lan jakinetan laguntzea, helburua ikasteko autonomia garatzea da: ardura hartzen ikastea, ikasteko ohiturak barneratzea, ahalegina egitea... Horretan lagundu behar diegu eta zailtasun gehienak horretan aurkitzen ditugu gurasoak: ez du interesik jartzen, ez



du denbora aprobetxatzen, gainean egon behar dut beti, azkarregi egiten ditu, ez baditu ondo egiten oso gaizki pasatzen du... Euskara jakin gabe ere oso ondo lagundu diezaiekegu eskolako lanetan, bereziki norabidea zein den argi badugu.

HELDUEKIN

Iaz lehen aldiz, irakasle ia guztiak euren artean gaztelaniaz egiten zuten D ereduko DBHko zentro batean lan egitea egokitu zitzaidan. Ikasturte erdia "zergatik ez duzue hitz egiten euskaraz?", galdezka pasa nuen eta beste erdia, isilik. Irakasleok eredu izan behar dugula iruditzen zait, baina ez dakit nola eragin gainerako irakasleak jabetu daitezen eta euskaraz egin dezaten.

KALEAN GAZTELANIA NAGUSI den testuinguruetan ikasleentzat bereziki esanguratsua izan daiteke irakasleen aldetik eredu egokiak jasotzea. Ikastetxeen helburuetako bat ikasleek hizkuntza bat baino gehiago ondo ikastea da. Baina ikasteko erabili egin behar dira eta eguneroko harremanetan gaztelania asko erabiltzen duten ikasleei euskararekin lagundu behar zaie. Irakasleek lagundu beharko diezue euskara erabiltzen eta zeregin horretan ikasleei ahalegina ere eskatu beharko diezue, beraientzat erosoagoa baita gaztelaniaz egitea. Baina nola eskatu hori, beraiek irakasleen aldetik ez badute ahaleginik ikusten? Ideia hau irakasleen artean zabaltzea garrantzitsua da, eta ikastetxeak helburu moduan hartu beharko luke euskararen erabilera finkatzea irakasleen arteko harre-

manetan. Azken urteetan ikastetxe askotan ikusi dira aldaketak zentzu horretan. Bestalde, aldaketak ematera begira abiapuntu moduan haxe proposamen bat: helburu txikiak adostu, jolas moduan proposatu eta lorpenak azpimarratu. Hau da, hasieran epe motzerako helburuak jartzea egokia da (aspetete baterako adibidez) eta epe horretan jolas moduan egitea (hainbat modutara egin daiteke). Helburu txikietatik has gaitezke hizkuntza-ohitura aldaketetara iristeko. Kontuan izan, horrelako prozesu bati heldu ezkerreko ikasleentzat eredu bihurtzen garela: ikasleek ikusten dute irakasleok gure arteko harremanetan euskara gero eta gehiago erabiltzeko ahalegina egiten dugula. Hori izango da abiapuntua beraiei ere ahalegina eskatu ahal izateko.

EUSKARA

EUSKARAREKIKO JARRERAK

Testuinguru nahiko erdaldunean bizi gara eta seme-alabekin beti euskaraz egiten eta ikastolan ere hala izan zedin ahalegindu gara. Orain, 8 urterekin, semea hasi da esaten ez zaiola euskara gustatzen. Ez dugu behartu nahi euskaraz egin dezan, baina ez dakigu nola berreskuratu euskararekiko jarrera baikorragoa.

HIZKUNTZEKIN DUEN HARREMANAK baldintzatzen du haur baten jarrera. Jarri bere lekuan: etxean euskaraz egiten dugu baina mundua erdaraz bizi da (kalean gaztelania nagusi, lagunena gurasoek erdaraz egiten dute...). Nor da arraroa? Nor sentitzen da arraro? Beraz, euskararekiko jarrera baikorragoa nahi badugu euskararekin duen harremana zaintzea izango da oinarria.

Adibidez, babestutako guneak eskaini: euskaraz natural eta eroso egingo duen guneak eskaini, eta ahal bada bere antzeko adina duten haurrak tartean egonda. Ikusi behar du euskaraz egiten duen jende asko dagoela, baita kalean ere. Horretarako, euskara asko erabiltzen den guneetara hurbildu eta harremanak izan ditzaten bideratu (ahal bada



herrian bertan baina kanpoan ere izan daiteke). Bide berean, euskarazko eskola orduz kanpoko jarduerak eskaini (hezitzaileak euskaraz egingo

die eta erabilera sustatu dezake) eta euskara erabiltzeari balioa ematen zaion jarduerekin lotura bilatu (bertsolaritza, euskararen aldeko ekitaldiak...).

Horretaz gain, etxean euskarak duen lekua zaindu eta bide horretatik euskarazko erreferenteak ere eskaini: komunikabideetan euskarazkoari leku handia egin (telebista, irratia, aldizkariak...), euskarazko musika asko entzun dezan bideratu, eta abar.

Lortu behar dugu hizkuntza bat baino gehiago jakitea eta erabiltzea ohikoa dela ikustea eta euskara gauza atsegina eta erakargarriekin lotzea. Haurrarekin euskaldun izateari buruz eta euskara erabiltzeari buruz ere hausnartu dezakegu, baina oinarria euskararekin duen harremana zaintzea izango da.

ELEANIZTASUNA

Herri euskaldunean bizi gara, eta gure inguruko zenbait gurasok euren seme-alabei ingelesez edo gaztelaniaz egiten diete txiki-txikitatik hiru hizkuntzak ikas ditzaten (haurrek adin horretan dena xurgatzen dutela eta ikastea errazagoa izango zaiela diote gurasoek). Eleaniztasuna modu naturalagoan ulertzen dugu guk, baina ez dakigu oso ondo nola jokatu.

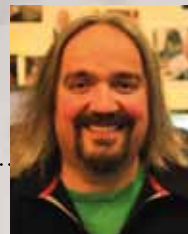
SEME-ALABAK hizkuntza bat baino gehiago ikastea nahi dugu. Haurrek erabiliz ikasten dituzte hizkuntzak, eta hizkuntza batean baino gehiagotan erabilera handia eskaintzen badiegu azkar eta erraz ikasiko dituzte. Baina bide horretan beste gauza asko ere barneratzen dituzte seme-alabek: hizkuntza-ohiturak eta hizkuntza bakoitzari ematen zaion balioa, besteak beste. Zer transmititzen diegu inguruan euskara entzun eta ikusi arren gurasoek gaztelaniari/ingelesari ematen badiogu garrantzia eta euskarazko guneetan hizkuntza horiek asko erabiltzeko ahalegina egiten badugu? Hainbat modutara jokatu dezakegu seme-alabei laguntzera begira, eta bakoitzak aukeratu beharko du bere bidea. Baina euskaraz bizi nahi duten eleaniztak izatera begira hemen bi ideia:

-Ama-hizkuntza zaintzetik hasi. Zenbat eta aberastasun handiagoa izan bere lehen hizkuntzan, orduan eta oinarri hobea bigarren eta hirugarren hizkuntzan maila ona lortzeko eta erraztasuna izateko. Jolastu euskararekin eta eskaini euskara aberatsa. Hori izango da beti abiapuntu egokia.

-Etxetik beste hizkuntzaren batean lagundu nahi badiegu, bilatu horretarako tarte egokiak: une jakinak izan daitezela eta gure tartea izan dadila (eta ez kaleko egoera arrunt bat).

Adibidez: iluntzetan ipuinak kontatzen dizkiegunean hizkuntza bat baino gehiago erabil ditzakegu (egun batean bat, beste batean beste bat...). Egoera jakina da (ipuinak kontatzerakoan) eta gure tartea da (ama/aita haurrarekin dagoen tarte bat).

JOLASAK



Xabier ZABALA
Musikaria

HARRIOLA-MARRIOLA

Harriola-marriola
Orratza zorrotza,
Zizta gaitza, hari txarra,
Tirabira,
zirrin-zarran eta zast!

Nola jolasten den

Zotz edo aukera egiteko, hona hemen "Harriola-marriola". Edozein jolas hasi aurretik zotz egitea onartzen dute hurrek nor izango den lehena hautatzeko. Taldeko guztiei banan-banan seinale eginez abesten da, azkeneko silabak harrapatzen duena aukeratua izaten delarik.



DOM lam rem SOLM

DOM lam rem SOLM

rem SOLM rem SOLM DOM

TXIBIRIKU

Txibiriku, txibirika,
Txibirikuri kuripa,
Txibirikuri kuripero,
Txibirikuri kuripa.

Txabaraka, txabaraka,
Txabarakara karapa,
Txabarakara karapera,
Txabarakara karapa.
(E, I, O eta U erabili)



Nola jolasten den

Aho-trebezia erakusteko abestia da "Txibiriku". Abesten den bakoitzean bokalez aldatu behar da, silaba guztietan bokal bera errepikatuz.

Musical notation for the song "Txibiriku". The notation is in G major (one sharp) and 2/4 time. The first staff contains the following notes and lyrics: LAM, fa#m, sim, do#m, REM, MIM. The second staff contains: REM, fa#m, REM, do#m, REM, MIM. The third staff contains a long rest followed by a note with the lyric LAM.

"Amok lehen pertsonan abesteak amatasunak ertz bat baino gehiago dituela erakutsi du



UXUE
ALBERDI

"DENA ESANA DAGO / ESANIKAN AMA" ABESTU ZUEN BEHIALA UZTAPIDEK. IZAN ERE, DENBORA LUZEAN AMA ESTEREOTIPATUAZ JARRI IZAN DIRA BERTSOAK, EMAZTE ETA MAITALE ESTEREOTIPATUEZ HITZ EGIN DEN BEZALAXE. AMATASUNAK POLIFONIKOAK DIRA, ALBERDIREN ABURUZ, EMAKUMEAK BEZAIN ANITZAK. ETA BERE AHOTSA GEHITU DIO POLIFONIA HORRI, BERE LARRUTIK ABESTUZ HAURDUNALDIAZ, ERDITZEAZ, HAZIERAZ...



Lur jaio eta hilabete eta erdira Gipuzkoako bertsolari txapelketan kantatu zuen Uxue Alberdik (Elgoibar, 1984). Pixka batean mikrofona bera baino beharrezkoagoa zuen bularretik esnea ateratzeko gailua saioa ondo joango bazen. Alabaina, amatasunak on egin dio bere sormenari, ausartago eta lasaiago sentitzen da. Bere amatasunak ekarpen ugari egin dizkio bertsolariari ere, tematika zabaldu baitu, batetik, eta intimo eta pribatutzat jo izan diren gaiak politiko eta garrantzitsu direla erakutsi du. Literaturan ere izan du isla: argitaratu berri du **'Euli-giro'** narrazio-liburua (Susa).

Amatasuna zer da, umorezko gaia, dramarako...?

Normalean amatasunaz ama garenok abesten dugunean, solemnitatez kantatzeko joera handia daukagu. Gaiak ere horretara bideratzen gaitu. Gustatuko litzaidake bestelako amatasun batzuen inguruan ere aditzea. Nik, azken batean, modu batean bizi dut nire alabarekiko harremana eta familian daukagun egitura, baina testuingurua hain da zabala entzuleen artean, gogoz gelditzen naizela egon daitezkeen bestelako amatasun batzuen inguruan aditzeko.

Amatasunaz gizonetzko batekin kantatzea egokitzen zaizunean, berriz, bi eredu /korronte daude: batetik, gaur egun badaude aita diren bertsolari batzuk hazieran oso parte aktiboa daukatena. Eboluzio batean dagoen korronte bat da. Adibide bat jarriko dizut: duela urtebete Elgoibarreko saio batean ni nintzen gai-jartzaile eta Andoni Egaña, Xabier Amuriza, Unai Iturriaga eta Jon Maia ziren bertsolari lau aita. Gai hau jarri nien: ea nola uztartzen zuten beraien bertsolari bizitza eta aitatasuna. Oso deskolokatuta ikusi nituen. Andonik umoretik hartu zuen; Amurizak Miren Amuriza bertsolariari kantatu zion... Jon eta Unai erdibidean ikusi nituen. Saioa bukatu zenean Unai esan zidan, "egunero horretan, eta ez nekien zer esan". Hazieran badaude aita bezala, baina eremu pribatu hori inoiz ez da izan kantagai. Beste gai batzuen inguruan kantatzen eta teorizatzen dute horretaz baino gehiago.

Beste korrontea orain arte izan dugun aitatasun-eredua da, eta pisu handia daukana: aita parrandero, ardura gabearen rolari barre egitearena.

Aita parranderoaren gurasotasun-eredu horri asko kantatu izan zaio, bai.

Nondik gatozen ikusi behar da. Gaur egun mundu guztiak entzun du bertsolariaren 'genero' hitza edo 'feminismo' hitza, baina oso berria den zerbait da. Eta nik horrekin lotzen dut gurasotasunarena ere. Erabat mundu maskulinotik dator bertsolariari, diskurtsoetik, eta diskurtsoa inoiz ez da egin mundu pribatu horri buruz. Arrazoiak eta dialektikan oinarrituriko bertsolariari batetik gatoz, eta emozioak ia-ia ez ziren existitzen. Emozioak sartu ahala diskurtso hauek agertzen ari dira, baina bide luzea dago egiteko.

Amak plazetan aritzeak, zer ekarri dio bertsolariari?

Lehenengo, emakumeak egotea bera izan da ekarpen bat, eta diskurtsoan edo emozioetan emakume bakoitzak bere ahotik, lehen pertsonan kantatzea (nahiz eta oraindik proportzioan oso gutxi garen eta oraindik ere emakume asko dauden errepresentatu gabe). Getariako festetan Zarauzko Amaia Urbietak —16 urtekoa— Rosi Lazkano oriotarrak, Beñat Gaztelumendik eta laurok kantatu genuen. 54 urteko emakume bat —Lazkano—, 3 seme-alabaren ama, festetako txoznetan kantari aritu zeneko lehenengo aldia zen, gizonetzko bat ikustea eguneroko gauza da!

Zer ekarri duen amatasunak? Ekarri du, lehenik eta behin, amatasunaz hitz egitea, ze lehen ez zen kantatzen. Eta kantatzen zenean Uztapideren bertso hartan bezala kantatzen zen, "dena esana dago / esanikan ama". Lehen ertzik gabeko amaz kantatzen zen, emakumearen hiru estereotipoetako bat zen ama izatea edo emazte edo maitale izatea. Berdin kantatzen zen ertzik gabeko amaz, ertzik gabeko emazteaz edo maitaleaz; "ama" bat eta bakarra zen. Bakarra baitzen amatasun-eredua. Amak plazetan aritzeak eta amatasunaz lehenengo pertsonan abesteak, amatasunak ertz bat baino gehiago dituela erakutsi du. Bai oholtzan, baina baita inguruan ere.

Kristina Mardarasek esaten zuen emakumea bertsolariaren "normal" egongo dela norbaitek ama izanda bertsolariaren jarratzen duenean. Orain hor zaudete, Oihane Perea, Ainhoa Agirreazaldegia, Erika Lago-

ma...

Gauzak aldatzen doaz. Baina emakumea bertsolariaren normal egoteko hori baino gauza gehiago aldatu beharko dira. Ze norma, normala, maskulinitasunetik egin dago. Niri, hasieran, oso zaila egiten zitzaidan nire lekua bilatzea tabladuan. Orain dela urtebete, Lurrek urtebete zuenean, ia lorik egiten ez nuenean, egunkariak irakurtzeko astirik ez nuenean, boltsoan sakaletsesa eraman behar nuenean, orduak Lurren beharren arabera kalkulatu behar nituenean... bertsolari baino askoz gehiago ama nintzenez, zaila egiten zitzaidan tabladuan ere eroso sentitzea.

Amatasunarena gaituzko genuen ala ez ez genekien langa bat izan da, eta orain tantaka ari da gaituzten, baina nik neuk ere zalantzak dauzkat.

Nola eragiten dio bertsolariaren komunitateari amatasunak?

Oihane Perea kantatu du haurdun txapelketan, ama izan berritan kantatu nuen nik txapelketan, hilabete eta erdi zeukala Lurrek... eta urteak pasatu ahala errepikatu egingo da. Bertsolariaren kulturaren zer den pentsatu egin behar da baina baita zer den bertsolariaren autore horien bizitzetan ere. Amatasunak erakutsi du oraindik gauza asko daudela soluzionatu gabek. Adibidez, amatasunak agerian jarri du bertsolariaren ez dela lanbide edo ofizio gisa kontenplatu, ez da afizio bat, baina ez da ofizio bat, tarteko zerbait da. Adibidez, ez da amatasun-bajarik kontenplatu, baina ez hori bakarrik, ez da inolako bajarik kontenplatu.

Zuk Ainhoa Agirreazaldegia galdeztzen zeniona galdetuko dizugu: bertsolariaren bizimodua ez da egokiena familia, zaintza, pribatutasuna eta bertso jarduna uztartzeko. Eredu berriak behar dira?

Bai. Idurre Eskisabelek Emarocken harira idatzi zuen, uztartzeko zailena ez dela ordutegia, baizik eta ordutegi horren atzean dagoenak egiten duela "krak" jendearen begi-belarrietara. Gaueko txandan dagoen erizain baten egoera ez da hainbeste kuestionatzen, baina plazan dagoen bertsolariaren egoera bai, kuestionatu egiten da, bertsolariaren parranda testuinguru batean baitago, non edan egiten den, ligoteoaz kantatzen den... Emakume

// Arrazoian eta dialektikan oinarrituriko bertsolaritza batetik gatoz, eta emozioak ia-ia ez ziren existitzen //

// Bertsolari gizonezkoen kasuan, aita izan aurretik edo ondoren badirudi ez dela ezer aldatzen pertsona horren esentzian //

// Ez dut aldarrikatzen erditze modu bat, baina erditzearen jabetza aldarrikatzen dut //

“lotu” batentzat “arriskutsua” den eremu batean dago.

Maria Magdalena eta Ama Birjinaren arteko dikotomia horretan, ni neu Maria Magdalengandik hurbilago sentitzen nintzen, baita haurdun nengoenean ere, baina jendearentzat 8 hilabeteko haurdun dagoen emakume batek birjin izan behar du eta ez puta. Hor sortzen dira “krak” horiek. Gizonezkoen kasuan ez dira sortzen frikzio horiek, ze gizonezkoa izan daiteke bi-hiru seme-alabaren aita, eta entzule askok ez jakin. Bertsolari gizonezkoen kasuan aita izan aurretik edo ondoren, badirudi ez dela ezer aldatzen pertsona horren esentzian, jendearen begietara ez dela ezer aldatzen, baina emakume baten kasuan aldatu egiten da pertsona bera ere: jendearen begietara ez da gauza bera Uxue neska gaztea edo Uxue ama, eta are gutxiago gai horri buruz kantari ari zarenean.

Horrez gain, norbere kontraesanak agertzen dira. Neure burua kokatu nuen ama izan ondoren ama bezala, horretan ari naiz nire burua eraikitzen; bertsolari eta idazle bezala ere banabil. Eta Uxue? Ni? Besterik gabe? Eta askotan galduta sentitzen naiz. Uxue ama, Uxue bertsolari... etiketa horiekin bai, baina hori gabe? Bat-batean parrandara irteteko ikaragarriko intseguritatea sumatzen duzu, adibidez, ze ez dakizu nola kokatu. Trantsizio bat da. Ereduak behar ditugu, ama parrandera eta arduratsua- ren eredia behar dugu, bat ala beste izan behar duzula ematen baitu.

Sormen aldetik sumatu duzu aldaketarik ama zarenetik?

Handia eta hoberako. ‘Aulki jokoa’ (Elkar, 2009) argitaratu eta hiru urtetan ezer idatzi ezinik egon nintzen, erabat blokeatuta. Oso kanpora begira nengoen. Uxue Alberdi hori definituago neukan Uxue baino. Neure buruarekin eta sormenaren egoen borroka horretan nengoen. Porrotari izugarriko beldurra nion.

Haurdunaldiak asko mugitu ninduen. Niretzako oso denbora gutxi neukala konturatzean oso garbi sentitu nuen zer zen ni betetzen ninduena. Nire osasuna eta plazera bi lekutatik etortzen dela konturatu nintzen: familia edo etxeko giro lasai horretan ondo egotetetik, batetik, nire espazioa, bikotearen espazioa, hiruron

espazioa eta alaba eta nire espazioa ondo egituraturik edukitetik. Eta, bestetik, nire denbora libre sormenari eskaini nahi niola ikusi nuen. Haurdunaldian oso garbi ikusi nuen zein ziren egin nahi ez nituen gauzak, eta konpromiso edo inertziak egiten nituen gauza guztiak utzi nituen. Amatasunak argi erakutsi dit zer egin nahi dudan nire denborarekin: idatzi egin nahi dut, kantatu egin nahi dut eta bizi egin nahi dut, herri inguruan, lagunekin, etxean, dantzian. Ama izan eta lehenengo gauzatakako bat aldarrikatu nuena izan zen dantzian hasi nahi nuela.

Erditzearen kronika egin zenuen bertsoan, irakurle/entzuleontzat oso berria zen zer bait. Zergatik idatzi zenituen eta zer nolako erantzuna jaso zenuen?

Etxean erditzea erabakitzean, jende askok grabatu egiten du, baina nik ez nuen hori grabatu nahi; neuretzat gorde nahi nuen. Denborarekin ahazten ari zitzaizkidan sententzioak, usainak... eta idaztea erabaki nuen. Prosa idazten hasi nintzen, baina ezin nuen harrapatu. Neuk gogoratzeko bertso batzuk idaztea pentsatu nuen, eta Lur haztean berari oparitzeko.

Garai hartan ‘Argia’-rako idazten nituen bertsoak, baina konturatzen nintzen ez nituela bertso haiek bidaltzen. Betikoan jausi nintzen: erditzea kontu intimotzat hartzen ari nintzen. Gainera horren inguruan asko pentsatutakoak ginen: argi neukan nola erditu nahi duzun erabakitzea eskubide politiko bat dela eta horri buruz hitz egin behar dela. Ez dut aldarrikatzen erditze modu bat, baina erditzearen jabetza aldarrikatzen dut. Erditu aurreko klaseetako beste emakume guztiek azkar eta ezertaz enteratu gabe, minik gabe, erditu nahi zutela zioten, eta horrek asko eragin zidan. Ikusten nuen jende gehienarentzat erditzea tramite desatsegin bat zela, ez nuen ikusten inork jabetzuntza-ariketa bat bezala bizi zuenik. Nire bizitzako gauza inportante bat izan zen eta bertsoan gutxi kantatu edo idatzi denez, argitaratzea erabaki nuen eta gero poz handiak eman dizkidate. Emakume dezente gelditu izan naute, erditzen ari zirela irakurri zituztela bertsoak esanaz.

Uztapideren bertsoaren aldean, zure



bertsoekin ertz bat jarri diozu erditzeari.

Bai erditzeaz pentsatu eta erabaki egin daitekeela, eta baita, haurdunaldiaz eta hazieraz ere.

'Aulki Jokoa'-rekin eskoletara joaten naizenean heriotzaz asko hitz egiten dugu, eta aprobetxatzen dugu bizitzaren zikloaz hitz egiteko. Neskei galdetzen diet ea ba ote dakiten erditzzen, eta mundu guztiak ezetz erantzuten du. Erditu ez diren emakumeen % 95ek esango lukete ezetz, erditzzen medikuek, emaginek, ginekologoez eta obstetrek dakitela. Iruditzen zait gure gorputzarekiko ezagutzaren jakinduria dena erauzi egin digutela. Ez dakigu gure gorputzari entzuten, ez daukagu konfiantzarik medikuntza laguntza bezala erabiltzeko eta ez alderantziz. Niretzako etxean erditzearen garrantzitsuena tratu huma-

noa izan zen, jakitea zeinekin erdituko nintzen, beraiek ni ezagutzea eta zer nahi nuen jakitea.

Jabekuntza aipatu duzu, eta bertso horietan ere erditzean sumatu zenuen segurtasuna aipatzen zenuen.

Ez segurtasuna bakarrik, boterea. Momentu horretan bertan inongo beldurrik ez sentitzea. Frikia ematen du, baina erditu eta berehala zera esan nuen: "Nik horrela hil nahi dut". Bukaeran ikusten nuen hautsi egin behar nintzela, baina noraino? Momentu batean buruak "klik" egin zuen, "pasa dadila pasa behar dena". Eta heriotzarena uste dut hortik datorrela, etorri behar dela etorri behar dena, baina hemen nago, zainduta, maite nauen jendeaz inguratuta.

Hala ere, 2011ko martxoan, haurdun

zeundela, beldurrak aipatzen zenuen bertsoetan.

Nik beldurrak pasa nituen. Haurdunaldiaren hasieran erditzeak beldur handia ematen zidan, mina ez baitut oso ondo eramaten, eta kantatu egin nituen beldur horiek. Baina haurdunaldiaren bukaeran beldur horiek desagertu egin ziren. Beldurrik handienak existentzialak ziren. Orain arte ni egitetik kokatu naiz, ez egotetik. Egoten ikasi egin behar izan dut. Haziera, batez ere lehenengo urtean egotea da. Jakitea egoten beste pertsona baten ondoan eta bigarren planoan; bestearen beharrek markatzen dute zure erritmoa.

Talkak ere izan ditut, eta kontraesanak. Bularra ematea erabakitzen duzunean, adibidez, eta nahiz eta aita edo beste batzuk hor egon, umeak zugana jotzen duela ikusteak zailak sortzen dizkizu: emakume menpeko bat bihurtzen ari ote naiz? Baina, azken batean, neure hautua izan da hori; menpekoa zara diskurtso bati edo besteari norbere barrutik pasa gabe kasu egiten diozunean. Guk diseinatu behar izan dugu gure gurasotasuna, ez daude bi ama berdin, bi familia berdin. Norberak igertzen du zer behar dituen.

Idazteari dagokionez, zer ekarri dizu amatasunak?

Nire buruari kanpotik begiratzetik barrutik begiratzera pasa nintzen. Jendearen aurrean kantatzen jartzen zarenean, edo zerbait argitaratzen duzunean, iritzi publikoaren pentzura gelditzen zara, eta kritikak eramaten jakitea ez da batere erraza. Horri buruz ere oso gutxi hitz egiten da.

Oraintxe bukatu dut liburua ['Euligi- giro', Susa]. Lurrek sei bat hilabete zituenean idatzi nuen lehen ipuina, eta ondoren etengabe, tantaka, joan naiz idazten beste zortzi ipuinak.

Gozatu egin dut, sormenak berez dituen gatazka horiekin. Atzera begiratuta esan dezaket bi urte hauetan idatzi dudala plazeretik. Nire martxan. Presiorik gabe. Bestetik, umearen munduan sartzeak haurrentzat idazteko ideia gehiago ematen dizkit. Amatasunak ausartago egin nau eta egotik desengantxatu ninduen. Kontrakoa emango du, baina besteen epaitik askatu egin naiz. Askoz ere zentratuago eta lasaiago sentitzen naiz.



Nerea MENDIZABAL
Psikopedagogo

OREKA

Zaila egiten zait oreka topatzea: Haurrak behar duen guztia eman nahi diot, baina bere autonomia errespetatu nahi dut gainbabeatu gabe. Nola topa dezaket oreka hori?

HAURRAK HASIERA BATEAN dituen behar guztiekin gure eskuhartzea handia da eta, esaten duzun moduan, behar duen guztia ematea garrantzitsua da. Haurra autonomia konkistatu nahian dabilenean ("ni bakarrik, ni bakarrik!"), ahal den guztia uztea ere lagungarri da; batzuetan denboragatik, gure erara egiteagatik, gutxiago zikinduko delako... eskua sartzen baitugu. Haurrak autonomia behar duenean eta hori ematen ari zarenean ere, haurrak behar duen guztia ematen ari zara. Arriskua dago, behar ez duenean ematen jarraitzearekin;

nire beldur, kezka eta intseguritateengatik ez diot uzten berari dagozkion erabakiak hartzen, aurre hartzen diot, gainean nago, gomendiok ematen dizkiot horiek bete ditzan... Eta, beharbada, hor jarri dezakegu gure atentzioa, konfiantza landuaz. Eta ez dugu geure burua engainatuko, behin autonomia konkistatuta daukanean, guk janzea, jaten ematea, zapatilak lotzea... nahi izan dezake, eta bere eguneroko "egin beharrak" arintzeak ez du esan nahi bere autonomia oztopatzen ari garenik.

LEHEN HEZKUNTZAN

Haurra Lehen Hezkuntzan hasi zen iaz, eta bat-batean handia egin zela zirudien. Eskola bihurtu zen mintzagai ia bakar, eta kontaktuan ere urrundu egin ginen. Oporretan berriro berreskuratu dugu kontaktua, baina aurre hartu nahi dut ikasturte berrian ez dadin aurrereko urteko urruntzea areagotu. Nola mantentzea dezakegu dagoeneko handia dirudien haurrerekiko kontaktua?

PAUSORIK HANDIENA egina duzu, ohartuz berez dena baino handiagoa balitz bezala tratatzen ari garela oraindik haurra izanik eta eskolak etxeko dinamikan eta guraso- seme/alaben erlazioan izan dezakeen eraginaz jabetuz. Gainera, zuen kabuz berreskuratu duzue kontaktua eta hori garrantzitsua da. Orain zer? Eskolan egiten dituen ordu eta esfortzu guztien ondoren, eskolatik irtendakoan elkarrekin gustura egiten dituzuen gauzei denbora eskainiz, orain mantentzen duzuen kontaktuari lekua emanaz eta eskolako lanak (kuestionatu ditzakegu...) egin beharko balitu ere, kontaktua erekin eginaz (fisikoa, begirada...). Gai horrek asko arduratzen bazaituzte eta ez badira momentu atseginak, beste pertsona batengan utz ditzakezu eskola-kontuak.

TRONUA KENTZEA

Bigarren haurraren etorrerarako prestatu nahi dugu haurra (3 urte bete berriak izango ditu jaiotzean). Nola joka dezakegu ahizpak tronua kendu diola senti ez dezan?

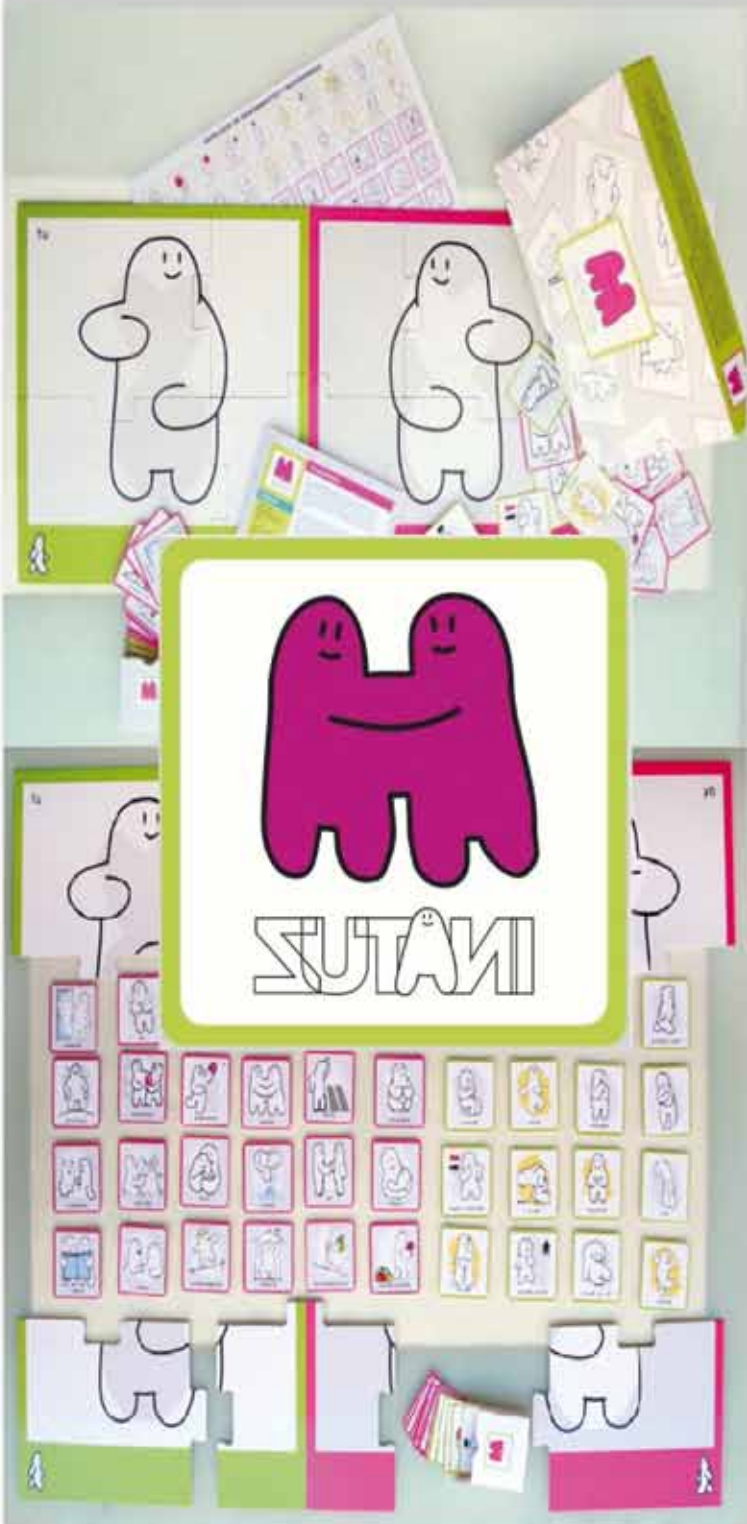
TRONUA KENTZEA berak nola bizi dezake? Ez dela hain garrantzitsua, hain begiratu, maitatu...? Bere lekua ez duela aurkitzen...? Ziur nago guraso bezala ez duzuela hori eskaini nahi eta, beraz, bi tronua eraiki ditzakezue. Tronu bakoitzari behar duen denbora, atentzioa, afektua, kontaktua, erritmoa... eskainiz. Horretarako, ezinbestekoa ikusten dut heldu batek bi haurrekin bakarrik ahalik eta denbora gutxien igarotzea. Dena den, garbia da sistema familiarra aldatu egiten dela eta bertako pieza batek beste guztiengan eragina duela. Beraz, egoera berri honek eragiten dizkion emozioak kanporatzeko baimena izatea, ulertzea eta akonpainatzea eskertuko du. Esan edo egin dezakeen esaldirik gogorrenak ere ("anaia/arreba eraman dezala amonak betirako edo bota leihotik behera"), aldarrikatzen ari



den segurtasun afektiboaren isla dela ikusi behar dugu eta beraz, guraso bezala behar hori asetzen lagunduko dion ekintzak eraiki.

JOLAS EGINEZ SENTIMENDU ETA BEHARRAK AURKITZEN

Zure ETA nirearen bila!



SARRITAN GERTATZEN ZAIGU:

- "Pazientzia agortzen zait!
Zergatik ez du kasurik egiten?"
- "Etsita nago egunero
gatazkekin! Ez dut gustatuko
litzaidakeen harmonia eta giro
ona lortzen!"
- "Nola azal dezaket gustatzen
zaidana, saririk eskaini gabe?"

ZERTAN LAGUN GAITZAKE?

- Ondo pasatzen
- Komunikaziorako giroa
errazten
- Gu geu eta besteak hobeto
ulertzen
- Adimen emozionala eta
erlazionala bultzatu eta
zaintzen
- Irtenbide eraginkorrak
bilatzen



hartueman
Nerea Mendizabal
psikopedagogo

Informazioa eta
proposamen gehiago
www.hartueman.com

hik hasi

hezkuntzari garrantzia

ematen diogunon

komunitatea



www.hikhasi.com/harpidetza